OBSERVAREA DE SINE

Trezirea constiintei, manualul utilizatorului

de Red Hawk

PROLOG
Invăţătura

Este la fel de veche precum pietrele.
A venit cu Oamenii pe Pământ
şi le oferă o cale de ieşire
din pânza durerilor
dar cu un preţ:
trebuie sa ne observăm pe noi înșine,
comportamentele noastre,
răspunsurile noastre interioare si exterioare,
obiectiv. Asta înseamnă
fără a investi interes personal
si fără a face nimic în legatura cu
ororile
pe care observarea de sine le descoperă:
ca un băiat rău cu un băţ
care răstoarnă o piatră
şi găseşte
o sumedenie de lucruri care se târâie
dedesubt, dar
se abţine
să le strivească.

(Red Hawk. *The Way of Power*, 67)

CAPITOLUL 1

Observarea de Sine- Cunoaşte-te pe tine însuţi

A îi cunoaşte pe ceilalţi e înţelepciune;
A te cunoaşte pe tine e iluminare.
(Lao Tzu*. Tao Te Ching,* Sutra 33)

Cunoaşte-te pe tine însuţi, călător obosit.

Sunt pierdut. Am uitat cine sunt şi de ce am venit aici.

Cunoaşterea de Sine este una dintre învăţăturile spirituale fundamentale ale umanităţii. A fost predată de către maeştrii de cănd există oamenii aşa cum îi ştim noi, cu neocortex sau creier uman. A fost scrisă deasupra porţii Şcolii lui Pitagora. Era deasupra intrării Oracolului din Delphi. Socrate a predat asta studenţilor lui, Krishna, Buddha, Lao Tsu, Isus, Rama, toţi au predat asta. Pe drumul spre trezire, această învăţătură este fundamentală.

Şi unealta esenţială pentru a te cunoaşte pe tine este simpla observare de sine. Buddha o numește a privi. Krishna o numește meditaţie. Isus o numește a fi martor. Domnul Gurdjeff o numește observare de sine. Este o formă de rugaciune fără cuvinte. Este meditaţie în acţiune. Până când nu ajung să mă cunosc pe mine sunt condus de obiceiuri pe care nu le văd şi asupra cărora nu am nici un control; sunt o maşină, un automat, un robot care se mişcă în cercuri, repetand constant aceleaşi lucruri. Nu sunt treaz, ci inconştient, *mecanic**. Eu îmi imaginez că sunt conştient, treaz, treaz pentru ca ochii îmi sunt deschişi. Dar obiceiul este inconştient, pilot-automat, fără voinţă sau *intenţie**; înăuntru sunt adormit.

Mai mult, pentru că sunt inconştient, o creatură a obişnuinţei, mă rănesc pe mine, relaţiile mele si mediul în care trăiesc. Corpul uman este mamifer; toate mamiferele sunt creaturi ale obişnuinţei. Suntem animale de turmă. Aceasta este o forţă foarte puternică în corp, imposibil de ignorant; din această cauză eu pierd firul a Cine Sunt = *atenţie* (conştiinţă*)* şi mă identific ca fiind corpul meu, atât de puternică este nevoia de a mă identifica cu, şi de a fi inclus, a face parte din turmă. Animalele de turmă nu gândesc pentru ele, turma gândeşte si acţionează pentru ele. În orice direcţie merge turma, mergem şi noi. Chiar daca suntem conduşi într-o prăpastie, vom merge la moarte mai degrabă decât să mergem împotriva turmei şi să gândim pentru noi. Să gândesc pentru mine, să mă cunosc pe mine, riscând sa fiu exclus din turmă, e o sentinţă la moarte pentru un mamifer. Securitatea este turma. Un animal izolat departe de turmă este carne moartă, pradă uşoară pentru prădători. În instinctul nostru profund cu toţii ştim asta si ne este teamă să fim izolaţi de turmă. Aşadar, să determini un mamifer să gândească pentru el, să se observe pe el, să se cunoască pe el, este un lucru foarte dificil. Nu este natural pentru comportamentul mamiferului. Este nevoie de efort şi intenţie conştiente. Este nevoie de

curaj şi *dorinţă de atenţie**. Din câte ştiu, oamenii sunt singurele mamifere care au capacitatea de a se observa pe sine.

Nu sugerez că dacă ajung să mă cunosc, obiceiurile mele se vor schimba. Ele au o viaţă de impuls şi forţă emoţională. Se repetă. Ce pot schimba în mine este relaţia mea cu acest corp al obişnuinţelor. Aceasta este numită o " schimbare a contextului ". Aşa cum sunt acum, sunt identificat cu (= " Eu sunt ") obişnuinţele mele. Mă identific *cu* obişnuinţele mele, ele sunt cine sunt eu. De aceea, " Eu " si obişnuinţele suntem unul singur, acelaşi. Sunt identificat. Prin observarea de sine răbdătoare, onestă, consecventă, şi sinceră, această *identificare** se poate schimba. Pot începe sa văd obişnuinţele în mod *obiectiv**, adică fără identificare, aşa cum un om de ştiinţă observă un gândac la microscop. Aceasta este luptă cu obişnuinţa, nu împotriva ei; observarea îmi va arăta cu ce să mă lupt şi cum să mă lupt. P.D. Ouspensky numeşte lupta împotriva obişnuinţelor ca lupta împotriva exprimării *emoţiilor negative*;* asta nu înseamnă că nu mai sunt create consecinţe neaşteptate sau nedorite. *(In Search of the Miraculous*. New York: Harcourt, 1946. 12). Pot începe să studiez corpul mamifer şi să-i învăţ obiceiurile. Deoarece este o creatură a obiceiului, el se repetă si eu pot începe sa-i discern tiparele intelectuale, emoţionale şi fizice. Pot ajunge să mă cunosc pe mine.

Corpul este un instrument mamifer, o creatură a obiceiului. De aceea este predictibil. Căprioara urmează exact aceeaşi cărare spre apă în fiecare zi. Leul observă asta şi învaţă să pândească pe acea cărare ca ea să vină la apă. În acelaşi mod, observatorul interior poate începe să prevadă comportamentul obişnuit al instrumentului mamifer, corpul, şi să fie pregătit pentru el. Învaţă tiparele. Se cunoaşte pe el însuși. Aceasta este singura mea speranţă de a deveni mai conştient si de a nu fi la mâna obişnuinţelor; dacă văd tiparul suficient de des, să zicem de 10.000 de ori sau mai mult, atunci pot începe să prevăd unde, când şi cum se va manifesta, aşa cum a facut-o de atâtea ori înainte, şi pot fi pregătit înainte să apară. Poate voi fi capabil să aleg alt traseu. Cu siguranţă voi fi capabil să văd obiceiul mai obiectiv. În acest fel, voi înceta sa fiu întotdeauna o victima a propriilor obişnuinţe. Pot incepe să văd ceva stabilitate în interior, ceva echilibru, ceva moderare a tonului, obiceiului, emoţiei, și a gândului. Pot să-mi recuperez sănătatea naturală si " bunătatea fundamentală ".

Observarea de sine este instrumentul prin care prin care aceasta este posibilă. Este numit " primul instrument " de unii, iar de alţii este numit " instrumentul uman ". Este instrumentul prin care omul este capabil să opereze, să repare şi să menţină corpul uman, să-i îmblânzească şi să-i antreneze funcţiile. Fără el, eu sunt o maşină, un automat, un robot la mila subconştientului, obişnuinţelor, forţelor mecanice, atât interne cât şi externe. Observarea de sine este fundamentală în procesul de trezire a *sufletului** din visul inconştient. Astfel, chiar şi un idiot poate învăţa să mânuiască *instrumentul** eficient învăţând să folosească uneltele care vin cu instrumentul. Pentru a deveni eficient în folosirea uneltelor este necesară practică. Practica este observarea de sine. Eu sunt un mecanic; am învăţat câte ceva despre cum să folosesc uneltele care vin cu instrumentul. Nu sunt maestru, dar sunt un mecanic bun pentru că am învăţat să îi acord atenţie instrumentului. Cu toţii stim că un mecanic bun, care este onest, eficient, practic şi conştient, poate fi de mare folos. Acesta este un manual de utilizare scris de un mecanic.

La început este bine şi responsabil să reţii această importantă notă: ce este discutat aici nu este un *drum al credinţei*, este un drum al studiului de sine, al cunoaşterii de sine, un drum spre a Te Cunoaşte pe Tine Însuţi. Aşadar, nimic din ce e aici nu ar trebui să fie crezut pe cuvânt; tot ce e aici ar trebui, *trebuie* să fie verificat prin propria ta experienţă. Eu nu sunt maestru, sunt doar un mecanic bun. Siguranţa inseamnă a nu-ţi mai insuşi cuvintele altora în nici o privinţă. Prea mult am urmat orbi, precum oile, precum animalele de turmă îşi urmaresc conducătorul, chiar şi atunci când conducătorul duce turma într-o prăpastie sau într-un război.

Totul trebuie verificat prin experienţă proprie, altfel este doar o altă formă de sclavie, încă un lanţ care mă leagă în inconştienţă şi în sclavia mecanică. Verifică, verifică, verifică totul pentru tine. Eliberează-te

de sclavia de o viaţă, de a urma orbeşte, de a nu gândi pentru tine. Nu există o cale mai bună sau mai sigură spre libertate.

Repet, ce practicăm aici nu este un drum al credinţei. Este un cu totul alt drum. Cu toate acestea, nu înseamnă că nu este loc pentru credinţă pe acest drum; cu siguranţă este. De fapt, ce realizează cea care se angajează în această “ muncă practică cu sinele “ pentru o perioadă suficient de lungă este: dacă a început cu credinţă, credinţa ei devine mai puternică datorită înţelegerii primite prin observarea de sine fără judecată; dacă ea a început fără credinţă- aşa cum am facut eu- va realiza că a câştigat credinţă. Deci, vezi minunata ironie? Aceasta nu este o cale bazată pe credinţă pentru că credinţa este un dar al divinităţii; ea vine de la *Creator** celora care au nevoie de ea. Prin propriile noastre eforturi noi nu putem câştiga credinţă. Însă prin eforturile noastre, *putem pregăti solul pentru a primi credinţă*. Aceasta este una dintre multele recompense ale *Muncii Spirituale**. Aici nu trebuie să credem nimic pur şi simplu; ni se cere să verificăm totul, totul, pentru noi, să stabilim singuri daca ceva e adevărat sau fals. Facem asta prin observare de sine fără judecată şi prin propria noastră experienţă.

Cunoaşte-te pe Tine Însuţi

Socrate i-a îndemnat pe discipolii Lui să facă asta;
fiecare Maestru, inclusiv Isus, care a numit-o a fi martor,
şi-a învăţat discipolii să se observe pe ei.

pentru a ajunge să se cunoască pe ei înşişi. Pe de altă parte,
eu nu sunt Maestru şi spun, N-o fă, pentru Dumnezeu!
Ei nu ne spun niciodată ce necazuri cumplite aduce,

cum nu vom mai dormi uşor din nou
în obişnuinţele noastre egoiste şi inconştiente, cum
ce este acum inconştient, ascuns în noi

va fi dezvăluit, ca
deschiderea uşii incuiate din pivniţă, aprinderea
luminii şi ce găseşti acolo

este azilul judeţului colcăind de deţinuţi,
unii înväluiţi în cearceafuri rupte şi murdare, alţii
goi cu saliva curgându-le din gură; ei sfâşie cu ungiile şi zgârie

pentru a câştiga o poziţie pe scări, pentru a evada, şi
stând calm în mijlocul lor, îmbrăcat
în robe de Lumină, este un Înger în jurul căruia

majoritatea dintre ei se chircesc scâncind, a cărui atingere blândă
deasupra sprâncenelor cuprinse de febră, le calmează şi le mângâie.
Despre asta te avertizez: nu băga în seamă

viermuiala lunaticilor, ei sunt peste tot, dar
odată ce ai vazut acel Înger în mijlocul tău
durerea şi dorul se vor rupe peste tine şi

şi te vor tulbura pentru restul zilelor tale.

(Red Hawk)

CAPITOLUL 2

Instrumentul Mamifer- Procesele Interioare

Când eşti identificat cu mintea ta, nu poţi fi foarte inteligent, pentru că devii identificat cu un instrument, devii limitat de instrument şi de limitările lui. Şi tu eşti nelimitat- tu eşti conştiinţă.

Foloseşte mintea, dar nu devenii ea... mintea este o maşinărie minunată. Dacă o poţi folosi, te va servi; dacă nu o poţi folosi şi începe să te folosească ea pe tine, este distructivă, este periculoasă. Este obligată să te ducă.... în suferinţă şi mizerie...

Mintea nu poate să vadă; poate doar să repete lucrurile cu care a fost hrănită. Este ca un computer; la început trebuie să o hrăneşti... Dar trebuie să rămâi stăpânul, pentru a o folosi; altfel, ea începe să te direcţioneze pe tine.

(Osho. The *Dhammapada: The Way of the Buddha*, 171)

De când ne naștem suntem învăţaţi neadevăruri, multe dintre ele neintenţionat, din ignoranţă. Un astfel de neadevăr important este că avem un suflet. Aceasta este o învăţătură foarte rea, pentru că insinuează că sufletul este separat de mine, ca şi cum: Tu ai o maşină; maşina este în proprietatea mea, separată de mine. Aşadar, noi creştem crezând că sufletul este undeva în corp, şi că este în posesia mea, dar nu este cine sunt eu.

O învăţătură bună m-ar ajuta să înţeleg nu că am un suflet, ci că sunt un suflet şi că exist pentru un moment scurt într-un *instrument biologic uman**, un corp uman. Noi suntem suflete care au o experienţă umană. Din câte ştiu, noi oamenii suntem singurele ființe de pe planetă cu două trăsături caracteristici într-un corp: suntem „fiinţe umane„: uman, care este mamifer şi este corpul; şi o *„fiinţă*„* care nu este umană şi nu este corpul. Aici voi folosi „fiinţă„ si „suflet„ pentru a mă referi la acelaşi lucru. Sufletele care sunt trimise pe pământ sunt trimise la o grădiniţă pentru suflete nedezvoltate; suntem suflete în stadiul de embrion. Suntem trimişi aici pentru a ne dezvolta, cu ajutor. N-o putem face singuri. Şi ajutorul este întotdeauna disponibil, dacă am ochi să văd şi urechi să aud asta. Din toate sursele de

ajutor disponibile pentru suflet în dezvoltarea lui, nici unul nu este mai crucial, de mai mare ajutor, mai revelator sau mai direct şi personal decât observarea de sine.

Suntem născuţi într-un sistem frumos, la fel de perfect şi precis ca inteligenţa care l-a creat şi care ne-a creat pe noi. Pentru că suntem făcuţi să funcţionăm şi să ne dezvoltăm eficient şi în siguranţă în aceasta şcoală a sufletelor, această grădiniţă, programa de studii nu este creată în mod generalizat, astfel încât sa fie aplicabilă pentru toţi, aşa cum este creată programa şcolară în sistemul nostru educațional. În această şcoală, observarea de sine relevă exact ce este nevoie şi e dorit de fiecare suflet individual, când este nevoie, cum este nevoie şi la ce viteză va fi implementat. Nu învăţăm în acelaşi ritm. Oameni foarte inteligenţi pot învăţa încet. Cunoaşterea care apare prin observarea de sine se întâmplă exact în ritmul în care sunt capabil şi doritor să observ, nu mai repede, nu mai târziu. De aceea este sigur şi este creat exact pe nevoile individuale ale fiecărui suflet. Eu sunt la comanda cantității și ritmului în care învăţ.

Primul lucru care e nevoie să fie înţeles şi va fi repetat în multe moduri diferite în cadrul acestui manual al utilizatorului, pentru că este greu pentru mintea umană să creadă, este: actul de observare de sine este singura schimbare pe care o fiinţă umană are nevoie să o facă in comportament; tot restul, toate schimbările fundamentale în comportament, emoţii si gândire apar ca un efect secundar al acestei practici. Cu alte cuvinte, observarea de sine este radicală, revoluţionară, evoluţionară şi produce schimbări fundamentale în lumea interioară a instrumentului biologic uman. Werner Heisenberg a fost un fizician german din secolul XX. El a avut o intuiţie (un insight) care a schimbat modul în care vedem fizica şi această idee intuitivă a fost numită „Principiul incertitudinii lui Heisenberg„. El a spus simplu: Actul de a observa schimbă lucrul care este observat. Şi acesta s-a dovedit a fi adevărat atât la nivel micro cât şi macro, de la observarea particulelor subatomice la observarea galaxiilor. Legile fizicii şi legile metafizicii sunt identice; fizica descrie legi externe, metafizica legi interne. Aşadar, observarea de sine schimbă ce este observat în interior. Eu nu trebuie să schimb nimic; defapt, să încerc să fac asta este o greşeală şi duce la bucluc. Nu ştiu ce să schimb sau cum să schimb.

Tot ce trebuie să fac este să mă observ în mod sincer şi fără judecată.

Suntem suflete în corp de mamifer. Corpul are funcţii interne, printre care intelectual, emoţional, instinctiv şi funcţii de mişcare. Fiecare dintre aceste funcţii foloseşte o energie specială, unică funcţiei şi diferită de energiile altei funcţii. Așadar, energia necesară gândirii nu este aceeaşi cu energia emoţiei. Aceasta este uşor de observat şi deasemenea, aceasta diferenţă poate fi simţită la fel ca observată. Observarea include a simţi corpul, a-i simţi membrele, greutatea şi masa, la fel ca energia care circulă în el. Fiecare dintre aceste funcţii energetice interioare are propriul *centru de energie**, cateodată numit în alte sisteme „chackre”.

Centrul intelectual este centrul gândirii, cap-creier, emisfera stângă; centrul emoţional sunt emoţiile şi este localizat în regiunea mijlocul pieptului- plexul solar; centrul instinctului este localizat în buric; şi centrul mişcării este localizat la baza coloanei vertebrale. Aceşti centrii de energie pot fi simţiţi prin atenţie directă. Fiecare dintre aceşti centrii opereaza cu o energie diferită şi la o viteză diferită. Este simplu de ilustrat asta. Să presupunem că un om merge înspre râu prin iarbă înaltă şi pe marginea cărării un şarpe este pregătit să atace. Înainte ca în mod conştient să poată face ceva, corpul său face un salt într-o parte. Asta arată viteza diferită cu care funcţionează centrii. Centrul instinctului este atât de rapid încât poate dilua, absorbi si răspândi o înghiţitură de alcool sau o pilula împotriva durerii, in secunde sau chiar milisecunde de la inghiţire, care, dacă stai să te gandeşti, este uimitor. Dacă centrul intelectual ar trebui să facă asta, i-ar lua zile, săptămâni, ani. În ce priveşte viteza, după centrul instinctului, probabil te-ai gândit deja că urmează centrul mişcării. Centrul mişcării răspunde la reacţia centrului instinctului privind şarpele, foarte, foarte repede, datorită nevoii de supravieţuire. Pentru a simplifica lucrurile, unele tradiţii unesc centrii instictului şi al mişcării, vorbind despre „centrul instinct- mişcare„ si astfel despre „omul cu 3 centrii„. Munca lui Gurdjeff, de exemplu, foloseşte această simplificare şi este folositoare pentru scopul nostru aici, deasemenea (Pentru o descriere mai exactă a vitezei centrilor, vezi

Ouspensky. *In Search of the Miraculous*. 193-195. 38-340 și Ouspensky. *The Psychology of Man's Possible Evolution*. New York: Carţi Vintage. 1974. 76-82).

Centrul intelectual este mult, mult mai incet şi acţionează după întâmplare. Odată ce corpul nu mai este în pericol, mintea reacţionează, dar prea încet ca să-mi salveze viaţa. Aceasta a fost sarcina instincului-mişcare. Şi întotdeauna, ultimul care află este centrul intelectual, întotdeauna ultimul care află pentru că este de departe cel mai lent centru din cei patru. Odată ce am o încărcare emoţională şi corpul este în afara pericolului, acum centrul intelectual prinde situaţia şi începe să ia ce s-a întâmplat în trecut şi să proiecteze în viitor, precum: „ Oh, Doamne! Nu mai merg niciodată pe această cărare." Şi totuşi- gândeşte-te bine la asta- acestui centru, celui mai încet dintre toate, centrul care este întotdeauna ultimul care află, îi atribuim imposibila povară de a ne conduce viaţa. Nu pentru asta a fost creat acest centru, dar asta este forţat să facă, de către cultura noastră şi stilul nostru de viaţă. Întregul nostru sistem educaţional este creat să educe doar centrul intelectual. Emoţiile şi sentimentele, care nu sunt acelaşi lucru, nu au loc în educaţia noastră. Nici instinctul. Obişnuiam să mai salutam corpul fizic, centrul mişcării, cu ceea ce numeam educaţie fizică. Dar chiar şi asta aproape a dispărut din structura noastră educaţională, ştiinţifică şi tehnologică. Rezultatul este un om neechilibrat. Fiecare dintre noi este neechilibrat, asta pentru că avem centrul de gravitaţie sau de răspuns în viaţă în unul dintre cei trei centrii: instinct-mişcare, sau persoana senzuală; persoană emoţională al cărei răspuns primar la viaţă este emoţional; sau persoană intelectuală al cărei răspuns primar este să se gândească la lucruri. În fiecare dintre noi un centru domină şi răspunsul nostru la stimuli diferă în funcţie de tipul nostru sau centrul de gravitaţie. Un răspuns nu este mai bun sau mai valabil decât altul; ele sunt egale şi la fel de neechilibrate şi nepotrivite pentru situaţia în care suntem.

Aşadar, pentru ca centrul intelectual să ducă această sarcină pentru care nu a fost făcut şi pe care nu o poate îndeplini, trebuie să încetinească totul. Pentru a face asta, el filtrează totul prin obiceiurile înmagazinate = predictibil, controlabil, nu trebuie să mă gândesc la asta = pilot automat = mai puţin stres pentru o sarcină imposibilă. În timp ce, dacă am incredere în instinctele mele, am la dispoziţie un nou set de răspunsuri, nu din trecut, obiceiuri ci dintr-un răspuns imediat la situaţia prezentă. Operând prin obiceiuri, sunt ineficient şi inadecvat majoritatea timpului.

Una dintre primele sarcini ale observării de sine este să încerc să observ aceşti centrii în acţiune şi să simt calitatea energiei adecvate funcţionării fiecărui centru. Bineînţeles că sunt mai mult de trei centrii dar pentru scopul observării de sine este util să încep prin a incerca să discern acţiunile acestor trei centri şi să simt energia unică a fiecăruia.

Atenţia sondei stelare
(pentru micul elan)

Întru-un tunel întunecat şi îngust ei îngenunchează
unul în spatele celuilalt
luminaţi numai de lămpile de pe pălăriile lor,
săpând găuri pentru dinamită.

Primul om ţine burgiul de un metru şi jumătate
cu forma lui conică, de stea.
Mâna lui este la un deget de îmbinare.

Privirea lui este axată pe punct.
Nu se uită niciodată în spate.

Omul din spate leagănă ciocanul de 6 kilograme
cu toată puterea lui.
Privirea lui este focusată pe îmbinare.
Nu se uită niciodată în altă parte.

Zgomotul ritmic al loviturilor este asurzitor
în acel loc mic şi strâmt aşa că
urechile lor sunt astupate şi ei nu vorbesc niciodată.
Câteodată omul din faţă oboseşte
şi-şi doreşte să se odihnească.

El nu poate ţipa,
nu se poate întoarce,
aşa că după ce ciocanul loveşte
el işi pune degetul

direct pe îmbinare
unde ciocanul aterizează.
Privirea omului din spate
este focusată pe îmbinare.

Nu se uită niciodată în alta parte.

(Red Hawk. *The Sioux Dog Dance*. 13)

CAPITOLUL 3

Cum să observi- Principii fundamentale

Munca ta este să descoperi munca ta
Şi apoi, să i te daruieşti cu toată inima.
(Buddha. *Dhammapada*, 62)

Practica observării de sine include practica „găsirii de sine„, localizarea ta în timp şi spaţiu, în corp dar nu ca fiind corpul, si apoi gestionând corpul: acest proces este cunoscut ca reamintire de sine. Observarea de sine şi reamintirea de sine merg împreuna precum stânga şi dreapta; ele sunt un singur lucru. Observarea de sine este o practică şi este o parte a unui sistem de practici care luate împreună, sunt numite in mod tradiţional „Munca”. Asta pentru că, aceste practici sunt munca legiuită, corectă dată sufletului pentru a se dezvolta in şcoala Pământului. Ni s-a oferit oportunitatea umană pentru a învăţa cum să muncim într-un mod care ne dezvoltă şi maturizează ca şi suflete si este util Creatorului nostru şi creaţiei lui. Sufletele mature ştiu cum să muncească şi işi fac munca. Buddha o numeşte „Calea perfecţiunii„ (*Dhammapada*,96). Observarea de sine este aşadar, o practică legiuită şi un drum al puterii, aşa că trebuie practicată potrivit legilor ei. Obiceiurile rele se multiplică şi duc la necaz, în timp ce practicantul atent şi onest îşi va da seama că are întotdeauna o sursă de ajutor interior în dificultăţile şi zbaterile lui. Cele patru principii fundamentale ale observării de sine sunt:

1) Fără judecată: Acesta este principiul cel mai dificil de înţeles. Mintea este judecătorul, judecă constant fiecare persoană, eveniment, şi lucru care apare în viaţa mea. Judecă pentru a depunde la arhiva/a înmagazina informaţii. Face asta stabilind două mari categorii în care introduce fiecare persoană, eveniment şi lucru care apare în viaţa mea: îmi place// nu-mi place (sau bun//rau, etc.). Apoi, prin asocieri (comparaţii şi contraste) judecă fiecare lucru din viaţa mea, constant, pentru a putea să pună etichete şi să depună totul la arhivă. Deasemenea judecă fiecare dintre acţiunile mele *pentru a crea iluzia separării dintre mine şi acţiune*: Spun cuvinte crude, apoi judec acele cuvinte ca fiind rele, şi făcând asta creez iluzia că sunt separat de acţiunea pe care o judec. În momentul in care apare vina, se creează o separare de ceea ce este blamat. În acest fel mă împiedic pe mine de la a vedea şi a simţi comportamentele mele şi de la asumarea întregii responsabilităţi pentru ele, de la a mi le asuma. Judecata mă orbeşte faţă de mine. Şi cred cu adevărat în acest proces al judecăţii, chiar dacă accept sau

resping ce-mi spune. În orice caz, eu sunt „identificat„ (= eu sunt) cu procesul judecării. El stăpâneşte, eu mă supun complet.

De aceea, a observa fără judecată inseamnă a menţine atenţia focusată pe *senzaţiile** din corp, a sta calm şi nemişcat în corp, a relaxa corpul şi a-i permite procesului să se dizolve. Când complexul intelectual-emoţional declanşează orice mişcare necerută de situaţia prezentă, las acea mişcare de gânduri şi/sau sentimente să îmi amintească să rămân calm şi să-mi stabilizez atenţia în senzaţiile corporale- să fiu prezent în corp fără să mă agăţ („să mă identific„) cu gândul sau emoţia: să mă găsesc pe mine, să conduc corpul. Apoi vezi ce sa întâmplă cu energia gândului/emoţiei când nu o urmăresc şi nu îi dau voie să-mi capteze atenţia. Ca o căprioară ascunsă în iarba înaltă atunci când vânătorul e în preajmă, lasă-ţi atenţia să rămână nemişcată, constantă şi fermă în mijlocul complexului intelectual-emoţional în căutare de atenţie pentru a o captura şi a o consuma pentru propriile obiceiuri, scopuri foarte bine stabilite: sa-şi refacă şi să-şi reîntăreasca tiparele.

Legea mentenanţei: Ce nu este hrănit, slăbeşte; ce este hrănit devine mai puternic. Fie complexul intelectual-emoţional se hrăneşte cu atenţia şi devine mai puternic, în timp ce atenţia devine mai slabă, este prinsă de fiecare adiere de vânt, uşor de distras şi ocupată de fiecare gând sau emoţie rătăcită; fie atenţia se hrăneşte cu complexul intelectual-emoţional şi devine mai puternică, mai stabilă, capabilă să rămână focusată pentru perioade din ce în ce mai lungi de timp, capabilă să evite distragerile, capabilă să rămână liberă şi stabilă în mijlocul furtunilor intelectuale-emoţionale. *Scopul** sufletului matur este *o atenţie liberă şi stabilă* chiar şi în momentul în care corpul moare. Sufletul este atenţie; el nu acordă atenţie, el *este* atenţie (conştiinţă). Eu sunt atenţie.

2) Fără a schimba ceea ce este observat: Acest concept este deasemenea dificil de înţeles pentru că impulsul de a schimba ce observ în comportamentul meu este o capcană ce mă ţine în sclavia eternului ciclu de vină şi reproş. Judecătorul este cel care încearcă să schimbe ce este observat- aceasta poruncă a judecătorului de a schimba imediat comportamentul este cea care capturează atenţia şi o aruncă într-o stare de „identificare„ cu ceea ce este observat. Atenţia nu mai este liberă şi stabilă, ci capturată şi consumată de mintea care judecă, ce prin asocieri (comparări şi contraste) pune etichete şi arhivează comportamentul în marele depozit de „îmi place/nu-mi place„ sau „bun/rău”- etc. În momentul în care sunt stăpânit de etichetarea comportamentului ca fiind „rău” atunci încetez să mai observ. Acum sunt ceea ce judecă şi atenţia este consumată de asta. Nu mai pot să acord atenţie liberă funcţiilor interioare ale corpului, ci atenţia este prinsă în judecată. Din moment ce acum sunt identificat cu comportamentul şi comportamentul este judecat ca fiind „ rău” atunci comanda este să mă schimb, ca în: „Trebuie să mă las de fumat. Fumatul este rău„. În sine, asta ar putea să fie adevarat, dar cu identificare, mesajul este „Eu sunt rău şi trebuie să mă schimb”. Judecarea se hrăneşte din atenţie; obiceiul trebuie hrănit pentru a rămâne în viaţă şi pentru a creşte.

Dar, când atenţia rămâne stabilă şi calmă, fixată pe senzaţiile corpului şi ţinând corpul relaxat atunci judecătorul nu are unde să se ducă decât în a hrăni atenţia stabilă şi calmă. Gândul şi emoţia = energie în corp. Prima lege a materiei (fizică Newtoniană) este: materia (care este energie) nu este creată sau distrusă, ci transformată. De aceea, când este un influx de energie în corp (care este constant: „Dă-ne noua pâinea cea de toate zilele„ cum spun Evangheliile) această energie este capturată (furată) de către complexul intelectual-emoţional şi folosit să-şi joace psiho-dramele. Energia trebuie să meargă undeva, prin lege, deci dacă nu este consumată de complexul intelectual-emoţional ca psiho-dramă atunci trebuie transformată în hrană pentru atenţie, potrivit legii. Psicho-drama este: lupta să mă schimb pe mine, bazată pe judecăţile: „ Eu nu sunt bun/rău/greşit”= o viaţă de dramă pentru a schimba cine sunt. Alternativa este să observ fără „a mă identifica„ cu procesul judecării, acceptând tot ceea ce văd, permiţându-i să fie în corp şi nefăcând nimic despre asta- pur şi simplu observând, relaxând, acceptând, dându-i voie să fie- nici pentru, nici împotrivă. În şcolile antice spirituale această practică a fost numită „*neti-neti*” = „nici aşa- nici aşa„. În şcolile şamanice această practică era cunoscută drept „a nu face„. A fost deasemenea numită „a opri lumea”. Este matur sufletul care înţelege şi respectă legea atenţiei. Cel

care nu respectă legea este prizonier, sclav, ținut în sclavie de „identificarea„ cu o viaţă de a face exact ce îi spune judecarea, fără a pune întrebări, neclintit în suferinţă şi durere. Această identificare constantă cu procesul de a judeca este numită „*contaminare**".

3) **Cu atenţia la senzaţiile corporale şi un corp relaxat:**

Nici o observaţie fără senzaţie este un alt mod de a spune acest principiu. În anumite tradiţii este numit „reamintire de sine„. Pentru că aceasta este faza iniţială a reamintirii de sine este: Mă găsesc pe mine. Doar observarea de sine nu este suficientă, dacă nu îmi şi reamintesc de mine- adică, atunci când observ, la început trebuie să mă găsesc pe mine, trebuie să mă localizez în timp şi spaţiu, în corp, în prezent. În acelaşi timp în care observ, păstrez o parte din atenţia mea focusată pe senzaţiile corporale. Întotdeauna sunt senzaţii în corp; pot fi experimentate din interiorul corpului şi din afară prin observare, în ambele moduri. Dar până când nu pot să înrădăcinez observarea prin menţinerea atenţiei la senzaţiile corporale (senzaţia energiei mişcând prin corp, senzaţia gândului mişcându-se, senzaţia emoţiei mişcându-se, senzaţia tensiunii fizice în musculatură, senzaţia de relaxare, de somnolenţă, senzaţiile care vin în maşinărie prin cele cinci simţuri: văz, auz, miros, gust, simţ tactil- toate acestea sunt ceea ce numesc „senzaţie„) observarea este realizată doar prin centru intelectual. Asadar, nu are rădăcini si doar contribuie la nebunie. Duce la imaginaţie, precum: uită-te la mine, eu „lucrez„ acum; sau: uită-te la mine, sunt în „Muncă„ și „muncesc„ tot timpul. Mintea va minţi. Îşi va imagina ca Munceşte când nu se întâmplă asta. Aşadar, primele trei legi ale observării de sine:

1) Observare de sine fără a judeca.
2) Nu schimba ceea ce este observat.
3) Nu observa fără sa fii atent la senzaţiile corporale.

Atenţia trebuie să rămână înrădăcinată = prezentă, focusată pe ceea ce se află în faţa mea. Ce altă variantă mai bună există decât focusarea pe corp, prin care curg toate „impresiile„. Corpul este întotdeauna în prezent; corpul este un numai fenomen prezent. Mintea rătăceşte în afara prezentului, restul corpului nu. Senzaţia este întotdeauna un fenomen prezent. Trebuie să îmi aduc aminte că „eu sunt aici, acum„ în acest loc, în acest moment. Altfel este doar imaginaţie, pretinderi, toate venite din intelect şi fără bază şi prezenţă reală. Întotdeauna sunt senzaţii în corp. Simte membrele (încearcă să-ţi simţi degetul mare de la piciorul drept fără să te uiţi la el), simte greutatea şi masa corpului. O altă practică bună pentru a simţi corpul este să să ai ambele picioare pe pământ şi coloana dreaptă şi într-o postură relaxată. Aceasta este numită „practica senzaţiilor corporale„ pentru că: a) va readuce imediat atenţia (ceea ce sunt eu) în corp, va readuce atenţia la baza ei care este în corp; b) va focusa atenţia pe corp şi pe senzaţiile din corp c) va schimba focusul atenţiei departe de minte şi dispoziţiile ei şi o va plasa în prezent, de unde am posibilitatea să aleg liber în loc ca dispoziţia prezentă să aleagă pentru mine, să vorbească pentru mine şi să acţioneze pentru mine.

Cu alte cuvinte, în acele momente pot fi o fiinţă umană, nu un robot, o maşină a obiceiurilor pusă pe pilot automat. Efortul este întotdeauna de eliberare a atenţiei (care e cine sunt eu) astfel încât ea nu este capturată şi consumatâ de forţa obiceiurilor corpului, ci este liberă să aleaga din scop, nu din dispoziţie. Atitudinea majorităţii fiinţelor umane e determinată de dispoziţia lor, aşadar ei sunt sclavii dispoziţiei. Dispoziţia este cea care gândeşte pentru ei, vorbeşte pentru ei şi acţionează pentru ei. Dispoziţia este ca vremea- un nor pe cer nu ma preocupă, nici nu pot sa fac nimic în privinţa lui, doar să-l observ; la fel, dispoziţia este vremea interioară, un nor ce trece pe cerul interior. El nu este eu, şi nu trebuie să mă afecteze în nici un fel şi la fel ca un nor, nu este problema sau preocuparea mea. Aşadar, pentru sufletul matur, dispoziţia nu dictează atitudinea. Sunt liber să-mi aleg atitudinea în fiecare moment, indiferent de circumstanţele interioare sau exterioare. De fiecare dată când sunt intr-un conflict emoţional de orice fel, pot să folosesc practica senzaţiilor corporale pentru a mă ajuta să nu mă

identific: întorc atenţia spre a simţi corpul din interior şi din exterior. Aceasta este observarea de sine cu reamintirea de sine.

4) Onestitate nemiloasă (din învăţăturile domnului Lee Lozowick) inseamnă: spun adevărul despre mine, indiferent cât de rău mă face să par. Acest gen de onestitate este crucială în observarea de sine. Fără ea, ne alăturăm masei de oameni care au ca principală preocupare să dea bine în faţa celorlalţi. Această „onestitate nemiloasă„ poate fi numită a patra lege a observării de sine, deoarece mă menţine onest şi pe drum creează un minunat produs auxiliar care este umilinţa. Umilinţa este un dar, este o binecuvântare şi vine la cel care lucrează cu el într-un mod onest. Îmi este uşor să mă mint şi o fac tot timpul. Am o imagine despre mine care se vede cinstit, bun, nobil, toate virtuţiile admirabile; sau imaginea poate fi rea, urâtă, „nu sunt bun de nimic„. Ambele sunt false, pentru că ambele sunt parţiale, nu sunt complete. Eu pretind că sunt asta şi în faţa celorlalţi. Şi sunt orb la contradicţiile mele interioare. Minciunile mele nu ma lasă să văd modelele de comportament care contrazic imaginea de sine şi astfel nu mă lasă să sufăr. Când pracic „onestitatea nemiloasă„, voi învăţa ce înseamnă *suferinţa voluntară**, pentru că voi începe să-mi văd contradicţiile fără minciuni sau judecată, ci aşa cum sunt. Şi voi suferi. Munca îmi cere să stau în această durere, fără să fac nimic, fără să încerc să schimb ceva, fără să judec, ci doar să simt durerea, fără să o judec ca fiind bună, rea, corectă sau greşită. Doar stai în durere şi îi dai voie să fie simţită în corp. Durerea emoţională şi fizică este doar energie în corp. Nimic mai mult. Corpul ştie ce să facă cu energia, dar *doar când eu nu intervin*. Dar obiceiurile mele intervin: mă gândesc la durere, reacţionez la durere, judec durerea, mă lupt cu durerea, încerc să „repar„ durerea, şi asta continuă la nesfârşit. Prin comportamentul meu obişnuit, eu intervin. De aceea, durerea se înrăutăţeşte; se amplifică. Dar dacă pur şi simplu stau în durere, defăcând nimic, simţind corpul şi durerea, atunci corpul transformă energia. Prin identificare hrănesc durerea; prin observarea fără judecată şi rămânerea în durere, simţind-o în corp, ea mă hrăneşte pe mine: aceasta este o ecuaţie meta-fizică. În fizica Newtoniana, prima lege a mişcării spune: „Un obiect în mişcare (durerea) are tendinţa să rămână în mişcare până când o forţă exterioară (observarea de sine fără judecare) acţionează asupra lui.”

Domnul E.J. Gold a spus „Maşina biologică umană este un aparat transformaţional”. Ştie ce să facă cu energia dacă eu nu intervin. E suficient să vezi asta o data şi nu vei mai avea aceeaşi relaţie cu durerea ta emoţională, nu mai poţi. Pentru că claritatea va fi intrat în ecuaţie şi odata ce claritatea intră, nu mai pot fi acelaşi. Asta nu înseamnă că obiceiul încetează. Bineînţeles că nu. Dar *relaţia mea cu obiceiul* este diferită. Asta face toată diferenţa din lume.

Onestitatea

Dacă vrei să vezi ce inseamnă onestitatea reală,
uită-te la câine.
Câinelui nu-i pasă dacă dă bine sau nu

şi va înghionti piciorul Reginei mame
dacă simte să facă asta. Câinelui
nu-i pasă ce naiba crezi tu, îşi va

linge ouăle în prezenţa Papei
dacă asta are în minte să facă.
Câinelui nu-i pasă despre putere,

bogăţie sau faimă de nici un fel. El
va muşca crupa Împăratului dacă
încearcă să-i ia mâncarea; câinele

îşi va ridica piciorul pe cauciucul
limuzinei Primului Ministru
sau va face treaba mare pe covorul de rugăciune al lui Dalai Lama

pentru că este câine si asta
este ceea ce câinele face
şi într-o parte de sine secretă şi necoruptă

noi admirăm onestitatea câinelui, pentru că
îi vedem absenţa în noi şi
ştim că asemenea onestitate

vine cu un preţ teribil în această lume.

(Red Hawk. *Wreckage With a Beating Heart*, 190)

Capitolul 4

Dorinţa de Atenţie

Observarea de sine este foarte dificilă. Cu cât incerci mai mult, cu atât mai clar vezi asta.
Acum ar trebui să o practici nu pentru rezultate ci pentru a înţelege că nu te poţi observa pe tine.
... Când incerci, rezultatul nu va fi, în adevaratul sens al cuvântului, observare de sine. Dar încercând îţi vei întări atenţia.
(G.I. Gurdjieff. *Views From The Real World*, 88)

Eu sunt atenţie (conştiinţă), nimic altceva. Sufletul este numai atenţie. Aşa cum sunt acum, atenţia este foarte slabită, afectată de tot felul de influenţe exterioare. Domnul Gurdjieff continuă discuţia citată mai sus spunând: „Observarea de sine este posibilă doar după ce dobândeşti atenţie." (*Views*.90) Suntem fiinţe profund vătămate, în secolul XXI. Ne-am otrăvit pământul, de aceea suntem atinşi de boli cauzate de otrăvirea pământului precum cancerul, care există în proporţii epidemice. Mai mult, tehnologia noastră este scăpată de sub control, pentru că nu este utilizată în mod conştient, deci corespunzător. Televizorul şi computerul ne-au deteriorat, aproape distrus atenţia- funcţie a fiinţei umane. Dezvoltarea noastră neuronală este împiedicată de la o vârstă foarte fragedă, de expunerea la televizor şi calculator; creierul imită schimbarea rapidă de imagini de pe ecran si miliardele de conexiuni ale complexului neuronal care apar după naştere şi în primii trei ani de viaţă, acele conexiuni subtile care fac posibilă atenţia susţinută, abilitatea de a menţine atenţia pentru perioade lungi de timp asupra unui singur obiect sau proces, sunt deteriorate sau distruse. În schimb primim o atenţie programată la schimbări rapide şi mişcare continuă. Suntem o rasă de oameni hiperactivi care suferă în mod acut de deficit de atenţie. Şi mai suntem o rasă de oameni cu o inteligenţă pasivă, programaţi nu să rezolve problemele urmând o serie de paşi pentru a ajunge din punctul A în punctul D, ci să primească răspunsuri dând click pe un mouse sau de la un crainic, mulţumire instantanee. Noi nu gândim pentru noi; noi nu mai ştim cum să gândim.

Mai mult, pentru că funcţia atenţiei este grav avariată, noi nu putem menţine atenţia pe un obiect sau proces pentru nici o lungime de timp. Atenţia noastre se schimbă constant. Mintea noastră este într-

o cursă. Emoţiile noastre sunt prinse în acţiuni, mişcări şi dramatism. De aceea, este aproape imposibil la început să practici observarea de sine. Atenţia noastră pur şi simplu nu este capabilă de asta. Este permanent distrasă de gânduri şi emoţii şi stimuli externi. Rătăcim înăuntru şi în afara conştiinţei, rămânând majoritatea timpului într-o stare inconştientă, mecanică, pe pilot automat. Datorită acestei condiţii, Munca spune că oamenii nu pot „face". Asta înseamnă ca eu nu pot lua o decizie conştientă, să menţin acea decizie o perioadă lungă de timp, fără devieri şi să ajung la o concluzie fericită. Ci constant încep proiecte, acţiuni sau relaţii şi apoi le abandonez. Mai mult, încep cu o intenţie şi termin făcând exact opusul. Vezi cum se aplică asta în relaţiile tale.

Îmi lipseşte *voinţa** reală. Nu am voinţă a mea. În schimb sunt o creatură a obiceiurilor: obiceiurile gândesc pentru mine, obiceiurile vorbesc pentru mine, şi obiceiurile acţionează pentru mine, în numele meu. Eu nu aleg, obiceiurile aleg pentru mine. Eu nu am voinţă a mea. Sunt o maşină, o papuşă, condusă de obiceiuri plasate în mine de alţii cand eram copil, condus de cunoştinţe împrumutate şi de un sistem de credinţe care nu este creat de mine. Sunt o fiinţă inconştientă, adormit înăuntru şi incapabil să acţionez pentru mine. Mai mult, nici măcar nu văd asta. De fapt, dacă sugerezi asta oamenilor, vei obţine reacţii de mânie, ostilitate şi negare. Noi nu ne vedem pe noi pentru că nu ştim cum să ne observăm pe noi. Eu nu văd că îmi lipseşte voinţa, căci pentru a vedea asta este nevoie de cea mai crudă onestitate faţă de mine, şi pentru o perioadă lungă de timp nu voi fi capabil de o asemenea onestitate. Doar observarea de sine răbdătoare, atentă, sinceră, îmi va construi dorinţa pentru o asemenea onestitate.

Cu toate acestea, situaţia nu este chiar atât de disperată. Aşa cum sunt acum, aşa cum suntem toţi în forma prezentă, am o formă de voinţă, ori în corp ori în sentimente şi este numită în anumite tradiţii „dorinţă de atenţie". Oricât de avariată este funcţia atenţiei mele, totuşi eu pot să ofer o minimă atenţie proceselor mele interioare de gândire, emoţie, senzaţii corporale şi mişcare. Pot începe să-mi observ dispoziţiile si modul în care ele se schimbă. Pot începe să-mi observ postura, cum stau, cum merg, tonul vocii şi expresiile faciale. Îmi pot observa emoţiile negative. Aceasta constituie o practică de început, pentru a-*mi repara funcţia atenţiei*. Doar prin luptă susţinută şi onestă de a observa, atenţia mea va creşte şi se va dezvolta. Dacă este adevărat că „eu sunt atenţie", atunci dezvoltarea atenţiei este dezvoltarea sufletului şi ăsta este motivul pentru care eu am luat un corp uman. De aceea eu sunt trimis aici pe Pământ, să mă dezvolt ca şi suflet prin muncă practică.

Prin dorinţa de atenţie, la început eu pot să observ doar *retrospectiv*. Adică voi vedea că am fost prins într-un obicei de gândire, emoţional sau proces fizic şi dus cu el fără să fiu conştient. Am fost identificat cu obiceiul şi controlat de el. Judecarea va urma. Voi fi adesea prins de ea si deasemenea identificat cu ea, apoi dus rapid si mai adânc în comportamente obişnuite inconştiente. Dar vor fi momente, curând după, sau la mai mult timp după, când pot să observ ce s-a întâmplat cu mine: „Am sărit la el din nou atunci când el .... (completează spaţiile)". Şi pot să simt în interior ce-mi face acest obicei mie şi relaţiilor mele. Aşadar, observarea retrospectivă începe să dezvăluie tipare de comportament de care pot să devin mai conştient. Aceasta este numită „suferinţă voluntară" pentru că nimeni nu mă poate obliga să-mi observ retrospectiv comportamentele. Trebuie să aleg conştient să mă uit, să văd şi să sufăr datorită propriilor mele comportamente faţă de mine şi faţă de ceilalţi. Acesta este un anumit tip de suferinţă şi este diferită de suferinţa mecanică ce rezultă din comportamentele obişnuite, inconştiente şi fără sfârşit. În schimb, aceasta este suferinţă conştientă.

După o perioadă lungă de timp, atenţia va fi intărită şi eu pot să am scurte momente de claritate *în timpul identificării.* Aceasta este diferită de observarea retrospectivă. Chiar dacă nu am voința să opresc comportamentul în acel moment, voi vedea foarte clar că din nou sunt prins într-un vechi tipar comportamental pe care încep să-l identific. Aceasta este observarea în moment şi este rezultatul observării răbdătoare pentru o perioadă lungă de timp, astfel încât ajung să mă Cunosc pe Mine. Într-un final, după o perioadă şi mai lungă de observare răbdătoare şi onestă, vor fi momente când voi putea să observ cu *previziune*. Adică, în momentul identificării cu un tipar comportamental, îl voi recunoaşte prin

observare, îmi voi readuce aminte de mine în acel moment (mă voi regăsi) şi voi fi capabil să schimb direcţia pentru că stiu unde duc asemenea comportamente şi duc mereu în acelaşi loc. Aceasta este stadiul embrionic de voinţă reală. Este al doilea stadiu de *reamintire de sine*; dacă în primul stadiu focusezi atenţia pe senzaţiile corporale, în al doilea stadiu faci acest lucru în mijlocul identificării cu o dispoziţie, emoţie, mişcare sau comportamente obişnuite. Aceasta este maturizarea dorinţei de atenţie, care apare pe măsură ce sufletul se maturizează şi se dezvoltă prin practicarea Muncii de observare şi reamintire de sine.

În cele din urmă, după practică îndelungată, observarea cu *previziune* ajunge la maturitate completă: în acest stadiu matur al observării de sine, în momentul în care energia impresiilor intră în corp, acolo este conştientizare, o atenţie alerta, şi înainte ca complexul intelectual- emoţional să prindă atenţia şi să o folosească în scopurile proprii, atenţia este focusată calm pe senzaţiile din corp; eu îmi aduc aminte de mine. Aşadar nu este nici o interferenţă cu energia care vine prin impresii şi corpul este capabil să-şi îndeplinească cea mai înaltă funcţie de „instrument care transformă energia”. Transformă energia grosieră care vine prin impresii în energia fină necesară Muncii, observării şi dragostei.

Deci, la început, deşi atenţia şi voinţa mea sunt slabe, sămânţa se formează în mine, această dorinţă de atenţie care mă poate ajuta să mă dezvolt. Prin bunăvoinţa creatorului acest lucru ne este dat. Foarte puţini învaţă cum să-l folosească pentru a se dezvolta şi maturiza.

Dezvoltarea Atenţiei

Suntem prinşi de fiecare briză hoinară,
viaţa noastră este o distragere constantă de la ce este
chiar în faţa noastră, privirea noastră

este întotdeauna pe mâine astfel încât
pierdem gloria lui astăzi.
Dar sunt acei puţini care înţeleg

că uşa spre Divinitate
trăiește în cultivarea unei Atenţii-prezente,
uşurinţa de a vedea ce este

chiar în faţa mea.
Louis Aggazis, naturalistul de la Harvard
a fost întrebat o dată, ce a făcut

în vacanţa de vară.
Am călătorit în lung şi-n lat,
a spus. Căt de departe? a fost întrebat.

Am ajuns până
la mijlocul curţii din spatele casei,
a spus el.

(Red Hawk. *Wreckage*,154)

CAPITOLUL 5

Ce să observi

În loc să ne folosim mintea pentru a analiza ce apare... putem doar observa ce apare... pentru că în observare este cunoaştere şi înţelepciune... Cunoaşterea este adâncul fiinţei noastre şi ajungem la cunoaşterea prin observare- clară, onestă, imparţială.
(Lee Lozowick. *Feast or Famine: Teachings on Mind and Emotions*, 120)

Complexul intelectual-emoţional cere de urgenţă să mă identific cu el şi apoi să exprim dorinţele pe care el le are în acel moment =orice „ eu" apare şi plânge după atenţie. Îmi cere să mă separ de conştiinţa prezentă care sunt şi în care locuiesc. Invită suferinţa. Şi eu sunt bucuros şi nerăbdător să îi împlinesc dorinţele.

Practica observării de sine îmi cere doar să mă găsesc pe mine (reamintire de sine) şi apoi să administez corpul: să fiu liniştit, să stau intr-un loc şi să observ ce apare în fiecare moment în instrumentul biologic uman, fără să intervin în nici un fel în ceea ce observ. Impulsul este de a interveni, bineînţeles. Dorim să judecăm şi să schimbăm ceea ce observăm. Asta pentru că mă identific cu ce văd şi sunt şocat de ceea ce văd; nu sunt obişnuit să mă uit la mine într-un mod onest, fără să pretind sau să mint şi nu-mi place şocul de a-l vedea pe împărat fără haine. Observarea de sine mă dezgoleşte, astfel încât mă văd pe mine exact aşa cum sunt, nu cum mi-aş dori să fiu, nu cum pretind că sunt în faţa celorlalţi, nu cum îmi imaginez că sunt, ci exact aşa cum sunt. Nu este ceva plăcut la vedere. Este adeseori aspru, nemilos, chiar crud. Este nebunesc şi asta mă sperie la început, pentru că nu este OK, acceptabil sau chiar legal în societatea noastră să fii nebun. Avem un loc pentru asemenea oameni şi eu nu vreau să mă duc acolo. Aşa că creez măşti inteligente, deghizări, subterfugii, acte şi jocuri (cel puţin eu cred că sunt deştepte, pentru că rareori ceilalţi sunt prostiţi prea mult timp de ele) pentru a-mi ascunde nevrozele şi a mă ţine afară din închisoare sau din instituţii pentru bolnavi mintal. Oamenii nu vor să se cunoască pe ei din simplu motiv că a mă vedea pe mine aşa cum sunt este adesea prea şocant, copleşitor, de nesuportat şi îmi frânge inima.

Aici intervine frumuseţea pe care practica observării de sine o are: nu pot vedea o parte prea mare din mine prea curând, pot să văd doar atât cât vreau să văd înainte ca mecanismele mele de apărare create de-a lungul a ani şi ani de obiceiuri, să mă ocrotească de mine. Apoi încă o dată sunt adormit înăuntru, inconştient, o creatură a obişnuinţei. Aceste obişnuinţe nu sunt greșite sau rele. Ele au servit

cea mai utilă funcţie dată de societatea în care am fost crescut: m-au ţinut departe de pericol (exceptând cazul în care pericolul este ce îmi doresc, in acest caz, ele mă plasează exact în calea pericolului) afară din închisoare sau din instituţii pentru bolnavi mintal. Ele au protejat ceea ce este fragil, moale, blând şi vulnerabil înăuntru. Dar vine un moment când aceste subterfugii nu mai servesc. Ele îmi rănesc relaţiile şi datorită lor trăiesc mult sub potenţialul meu, mascăndu-mi abilităţile, rozându-mi punctele forte şi ascunzându-mi frumuseţea- adesea şi faţă de mine, astfel încât nu mai pot să o văd. Să recunoaştem, în majoritatea societăţilor frumuseţea este o ţintă a unui atac la fel ca şi urâţenia. Ambele sunt ameninţări pentru status quo.

Aşadar, într-un anume punct în viaţa mea este posibil să încep să pun întrebări cheie care deschid poarta spre viaţa spirituală: „ Viata înseamnă doar asta sau mai există şi altceva?” Această întrebare mă poate duce la un maestru real, la o practică spirituală şi la dorinţa adancă de a mă cunoaşte pe mine. Deja am spus câteva lucruri cu care pot începe să mă observ pe mine (vezi capitolele 3 şi 4). Mai departe, sunt câteva lucruri generale despre ce să observ în mine, care sunt utile. Ce urmează este un ghid de bază care-mi arată lucrurile pe care să le observ, fără să intervin, în viaţa mea de zi cu zi. Să le remarc este suficient. Aceste lucruri au tendinţa să se regleze singure, dacă nu mă lupt, judec, condamn sau intervin. Ele există pentru un motiv şi motivul acela este că m-au protejat într-un moment în viaţa mea. Nu e nevoie să le condamn. Doar relaxează-te şi observă-le pe măsură ce apar, fără a încerca să le „repari” sau să faci „ceva” în direcţia lor. Adu-ti aminte de Principiul Incertitudinii lui Heisenberg: Actul observării schimbă ceea ce este observat. Aceasta este o înţelegere atât de simplă a situaţiei mele şi a frumuseţii uneltei pe care o primesc la naştere: abilitatea de a mă observa. O unealtă e suficientă pentru a face munca; un mecanic bun învaţă să mînuiască uneltele şi le ţine în ordine ştiind ce unealtă este potrivită pentru ce muncă. Dacă cineva caută dezvoltare, maturizare, transformare ca suflet atunci observarea de sine este unealta potrivită, întotdeauna a fost, de când există oameni pe Pământ.

Încearcă să observi în tine următoarele

1) **Tensiune în corp, care nu este necesară**: „tensiune care nu e necesară”= tensiune musculară mai mare decat este necesar pentru a realiza acţiunile acelui moment (încleştarea maxilarului, faţă tensionată, dinţi, gât, spate tensionat, etc.) Când atenţia este focusată în corp (= *„corp onest”**) atunci atenţia este liberă, nu este capturată şi devorată de gânduri şi emoţii. Aceasta este baza reamintirii de sine tovarăş esenţial al observării de sine. Vreau să-mi aduc aminte cine sunt, cine este cel care observă, şi ce este observat. Aşadar practica de a simţi corpul, a plasa atenţia în senzaţiile corporale este crucială în observarea de sine. Înrădăcinează practica şi înlătură greutatea de pe obiectul observat. Altfel, greutatea, fie ea emoţională sau intelectuală, va captura atenţia (care e cine sunt eu- eu sunt conştiinţă) şi o va consuma de fiecare dată. Îmi dă o mică distanţă obiectivă de ceea ce este observat şi în acel mic spaţiu creat de plasarea atenţiei pe senzaţii, zace eliberarea mea de identificare.
   Dacă nu poţi sa-ţi simţi tot corpul în acelaşi timp, începe cu anumite părţi din el. În timp ce stai aşezat dimineaţa, începe cu braţul drept, de la umăr la buricele degetelor, simte întregul braţ din interior, subtila mişcare a energiei prin el, greutatea şi masa lui, relaxează braţul; apoi observă piciorul drept, de la şold la degete, relaxează piciorul, apoi treci la piciorul stâng, braţul stâng, bust, piept, coloană, spate, gât, faţă, scalp, respirând în fiecare parte a corpului tău, relaxându-le; începe din nou. Când corpul este relaxat, observă următoarele:

2) **Gândire care nu e necesară:** „gândire care nu e necesară” = orice gând care nu rezolvă o problemă tehnică sau nu comunică ceva celorlalţi, care nu e legat de ceva ce se întâmplă în acel moment: când merg, este doar a merge, nu este nevoie de nici un gând; când fac exerciţii fizice este doar mişcarea corpului, nu e necesară gândirea; când mănânc, doar mănânc; când stau,

doar stau: - gândirea care nu e necesară poate deveni un „factor intern de reamintire” care să mă ajute sâ-mi focusez atenţia pe a-mi menţine corpul relaxat. În acest fel gândirea nu-mi prinde atenţia, nu o capturează şi nu o consumă. Aşa cum sunt, este uşor să fiu fascinat de gânduri, îndrăgostit de ele şi aproape complet dependent de ele, să-mi conducă viaţa. Acesta este rezultatul unei educaţii proaste, din naştere. Gândirea are locul ei şi este o unealtă folositoare. Este un servitor minunat de ascultător dar un stăpân crud, nemilos şi ineficient. Nu a fost făcută să fie stăpân şi totuşi sistemul nostru educaţional o antrenează să fie exact asta. Nu este capabilă să facă ceea ce îi cerem, aşa că „clachează” constant, şi este ineficientă în a-mi conduce viaţa.

3) **Emoţii care sunt nepotrivite:** „emoţii care sunt nepotrivite”= orice emoţie care nu este potrivită prezentei situaţii, reacţie dramatică, extremă care nu are legatură cu momentul prezent (imaginaţie, a visa cu ochii deschişi) răspuns care nu este potrivit momentului prezent. Emoţia care nu este potrivită poate deveni un „factor intern de reamintire” care să mă ajute sâ-mi focusez atenţia pe a-mi menţine corpul relaxat. În acest fel emoţia nu-mi prinde atenţia, nu o capturează şi nu o consumă.

4) **Obişnuinţa:** Aceasta este mai greu de văzut, dar prin observare răbdătoare, fără a interveni, pentru o perioadă lungă de timp, tiparele încep să iasă la iveală. Dacă merg pe aceleaşi cărări neuronale şi emoţionale de 10.000 de ori sau mai mult, chiar şi un idiot ca şi mine va începe să vadă că a mai fost acolo şi *întotdeauna cu aceleaşi rezultate*! Asta pentru că obiceiurile se repetă, de aceea sunt predictibile. O definiţie foarte clară şi utilă a nebuniei este: a repeta aceeaşi acţiune şi a aştepta rezultate diferite. Şi totuşi, aşa îşi petrece o persoană normală întreaga viaţă, repetând aceleaşi obiceiuri intelectuale, emoţionale şi fizice mereu şi mereu şi dorind rezultate diferite. Văzând tiparele lumii mele interioare, simţind plictiseala şi monotonia unei asemenea vieţi la mâna a doua, în mine începe să apară un dor pentru ceea ce este real şi adevarat. Acest dor vine din fiinţă. Fiinţa începe să se trezească şi să se mişte puţin.

Ceea ce caut ca suflet este adevărul. Adevărul nu este sporovăiala minţii, care nu încetează aproape niciodată, nevrotică şi bazata pe frică. Mintea a fost programată să comenteze despre orice, să critice, să condamne şi să judece fiecare acţiune, persoană, eveniment şi circumstanţă a vieţii mele. Rezultatul este o viaţă trăită în negativitate şi frică. Tot ceea ce e scris mai sus este bazat pe frică. Suntem crescuţi şi antrenţi pentru a fi mecanisme bazate pe frică într-o mare cultura bazată pe frică; trăim în Era Teorii şi suntem profund paranoici datorită acestei frici, ne este frică de viaţă, ne este frică de ceilalţi, ne este frică de dragoste. Trezit din acest vis bazat pe frică găsesc viaţa, care este întotdeauna şi numai dragoste. Frica blochează dragostea. Frica este partea umbră a dragostei şi precum o umbră, nu are nici o calitate a sa. Nu pot să măsor întunericul, nici măcar să-l definesc decât ca ceea ce nu este: întunericul este absenţa luminii. În același mod, frica este absența dragostei. Ecuaţia metafizică spune: cu cât este mai mare frica, cu atât este mai puţină dragoste; cu cât este mai mare dragostea, cu atât este mai puţină frică. Dragostea necondiţionată, care este esenţa sufletului, este absenţa completă a fricii. Adevărul este experimentarea directă a vieţii ca fiind dragoste. Această realizare (insight) are loc prin observare fără judecare a ceea ce este, exact ceea ce este, fără comentariile minţii (gândire care nu este necesară) sau frică (emoţii care sunt nepotrivite) sau tensiune (tensiune care nu e necesară) sau referiri la trecut sau viitor (obişnuinţa) ci acceptare simplă, liniştită, relaxată a ce este, aşa cum este. Fără a interveni. Fără a judeca. Fără a lupta. Fără a învinui. Atenţie liberă este atenţie iluminată. Iluminarea este:

1) atenţie liberă (nu este identificată cu emoţii sau gânduri care nu sunt necesare)

2) corp relaxat (fără tensiune care nu este necesară, indiferent de circumstanţe sau activitate).

Aceasta este starea de „ne-contaminare" sau neidentificare. Asta i s-a întâmplat lui Buddha. Timp de ani şi ani el a încercat o mulţime de practici, discipline, austeritate, yoga, diferiţi învăţători, maeştri, orice la care te poţi gîndi. Într-o zi a căzut epuizat şi disperat sub un copac bodhi; nimic nu s-a schimbat în el după ani de privaţiuni şi austeritate.

El a renunţat complet. Corpul lui a fost total relaxat pentru prima dată. El a fost „doar asta- aşa cum e" doar el însuşi, nimic altceva. În acel moment Gautama Siddhartha a devenit Buddha, maestrul iluminat al sferei lui de influenţă (corpul lui). Atenţia lui nu a fost ocupată de nimic: ganduri sau emoţii.

Aceste gânduri care aleargă prin capul nostru

Sunt mereu în schimbare, nu poţi să ai încredere în ele, şi totuşi
ne mizăm viaţa pe ele, dangăt-ul morţii inimii;
considerăm că ele suntem noi şi uităm
cine suntem; orbeşte ne supunem gândurilor
şi ele ne duc în jos pe aleea spre iad.
În imensă suferinţă mergem

până într-o zi când vedem marele rău
pe care ele îl fac în numele nostru. Vedem ca aceste
sirene de care suntem îndrăgostiţi ne cântă cântecele de moarte.
Ele nu sunt niciodată ceea ce pare că sunt:
ca o femeie la care iubeşti să-i faci pe plac,
până într-o zi întunecată când afli că

ea s-a culcat cu oameni râi şi este târfa lor,
şi tu nu o mai vrei.

(Red Hawk. *Wreckage,*175)

CAPITOLUL 6

Emisfera stângă este un computer binar- Centrul intelectual

Noi suntem ceea ce gândim.
Tot ceea ce suntem apare cu gândurile noastre.
Cu gândurile noastre noi creăm lumea.
(Buddha. *Dhammapada,*3)

Centrul intelectual, emisfera stângă a creierului, este întotdeauna ultimul care află. Este cel mai lent dintre toţi centrii pentru că locul său în instrumentul biologic uman nu necesită viteza de supravieţuire a centrilor instinctiv sau al mişcării. Funcţiile sale sunt să servească, sa-ţi reamintească, să observe, să rezolve probleme tehnice în prezent sau să comunice cu ceilalţi. Acesta este locul său în schema funcţiilor corpului. Totuşi, datorită culturii în care ne-am născut, care nu este o cultură a înţelepciunii ci o cultură a puterii şi a banului, o cultura materialistă, intelectul a fost plasat pe cel mai înalt piedestal şi venerat pentru că îmi poate aduce bani şi putere, cele doua lucruri cu cea mai mare valoare în societatea mea. Întregul nostru sistem educaţional este construit pe venerarea intelectului ca rege; ne educăm centrul intelectual şi ignorăm toate celelalte funcţii ale corpului. Nu recunoaştem nici măcar inspiraţia sau intuiţia ca având valoare reală sau orice valoare în procesul educaţional. Asta pentru că ele nu vin din centrul intelectual ci sunt primite din centrii mai înalţi, de la Creator. Adu-ţi aminte de tine Călător obosit.

În cultura noastră partea din neocortex pe care sistemul nostru educaţional îl antrenează şi programează este funcţia memoriei, care ocupă cu greu 10 procente din neocortex. Aceasta este cea mai lentă funcţie din neocortex pentru că e necesară căutarea şi regăsirea datelor stocate din trecut. Acest proces de căutare-şi-regăsire este liniar, pas-cu-pas şi este ceea ce noi numim gândire. Acesta este diferit de inspiraţie care îmi dă intregul tablou deodată, care vede în întregime şi nu în parţi, sau aşa cum spun Evangheliile „Nu printr-o sticlă întunecată, ci faţă în faţă”. Unele tradiţii numesc această funcţie a memoriei „ aparat formator”.

Este programat de cultura noastră să fie binar. Adică rupe toate impresiile care vin în două parţi: îmi place- nu-mi place//alb-negru//bun-rău//eu-nu eu. Deci este un depozit de a înmagazina date, sau mai simplu spus, înmagazinează trecutul. Şi acest depozit are două camere mari de înmagazinare: Îmi place şi Nu-mi place. Aşadar, fiecare persoană, eveniment, obiect sau experienţă pe care am avut-o vreodată este imediat tăiată de centrul intelectual în două jumătăţi. Este fragmentată, nu mai este întreagă. Acelaşi lucru se întâmplă cu „sinele”- această colecţie de măşti, jocuri, minciuni, ticuri nervoase,

nevroze, obişnuinţe- care au fost create de intelect în copilăria timpurie, pentru a mă proteja de nebunia lumii aşa cum o ştim: el divide sinele în bine-rău sau îmi place- nu-mi place. Ceea ce e considerat că serveşte supravieţuirii este etichetat ca fiind „bun” şi ceea ce nu intră în această categorie este etichetat ca fiind „rău”. Nu contează dacă e distructiv, dăunător, crud sau nebunesc; atâta timp cât a avut într-un anumit moment valoare de supravieţuire, centrul intelectual îl etichetează ca fiind „bun” şi continuă să-l adopte ca pe un obicei. Şi restul sinelui judecă, se luptă, incearcă să „repare” sau să scape de el. O parte din sine judecă şi poartă război împotriva celeilalte părţi: un sine divizat. Sunt două definiţii clasice ale nebuniei: una este a repeta acelaşi comportament şi a aştepta rezultate diferite; a doua este un sine divizat. Centrul intelectual este programat de la naştere sau chiar înainte, să fie un computer binar, nu unitar sau întreg. Este programat pentru nebunie. Majoritate trec prin viaţă şi nu sunt niciodată conştienţi de modul în care gândurile au ajuns să le domine întreaga viaţă. Ei cred că e normal şi natural să aibă această constantă şi obsesivă sporovăială a creierului, acel zgomot fără sfârşit din capul lor. Suntem programaţi în asemenea mod de cultura noastră şi de educaţie, încât suntem convinşi că gândurile trebuie să fie stăpânii casei.

Şi datorită marelui accent si valoare pusă pe „gândire” în cultura noastră, centrului intelectual i se cere să îndeplinească o sarcină de care este biologic şi funcţional incapabil: *să conducă viaţa şi să fie responsabil de administrarea instrumentului biologic uman.* Adevărul este că gândirea a fost făcută să fie un servitor loial şi credincios, nu un stăpân. Să pui gândirea în poziţie de stăpân înseamnă să plasezi deasupra ei o povară pe care 1) n-o poate purta; şi 2) nu a fost creată ca să o poarte. Rezultatul este că mecanismul gândirii, centrul intelectual, clachează. Este programat pentru nebunie. Pentru că este pe „PORNIT” constant, că rareori se opreşte, că pălăvrăgeşte zi şi noapte, chiar şi atunci când dormim. Şi mai devreme sau mai târziu, începem să vedem această condiţie nu doar ca „normală” ci necesară pentru supravieţuirea noastră.

Gândirea investeşte multă energie şi timp pentru a ne convinge că gândirea este necesară. Adevărul este că memoria are o singură ablitate şi un singur interes: ceea ce noi numim gândire. Acesta este singurul lucru pe care îl poate face şi pentru că îi este cerut să fie stăpânul vieţii şi al corpului, este terifiat fiindcă că nu poate duce o asemenea povară. De aceea toate funcţiile şi programele sale devin bazate pe frică. *Majoritatea lucrurilor pe care memoria le înmagazinează are frică în componentele sale de bază.* De aceea noi ne trăim viaţa în frică şi acest lucru este oglindit în cultura pe care această minte a creat-o: trăim într-o eră a terorii.

Cea mai mare frică a minţii este că sunt lucruri la care nu ştie cum să se gândească. Gândirea pune egal între absenţa ei, absenţa gandurilor şi pierderea controlului; şi pentru gândire, pierderea controlului= moarte. Gândirea pune egal între gândire şi supravieţuire, aşa cum a fost programată să facă- până la urmă este un computer binar şi poate gândi doar conform programelor sale. Aşadar, este îngrozită de pierderea controlului = a nu gândi. Singurul ţel al centrului intelectual este controlul. Şi este obsedat de control pentru că vede că viaţa mea *este scăpată de sub control* şi el nu poate face ceea ce i se cere să facă. Cercetătorii în domeniul creierului estimează că creierul primeşte în jur de 2,000,000 de biţi de informaţie pe secundă. Gândirea-memoria- poate procesa cam 2,000 biţi pe secundă sau .01 procente din ceea ce este prezent în fiecare moment. Şi pe ce baze decide care .01 procent să observe şi să proceseze? Simplu. El recunoaşte şi procesează numai informaţia care îi validează comportamentele şi credinţele. Şi din moment ce este un mecanism bazat pe frică, bineînţeles că recunoaşte şi procesează informaţiile care sunt infricoşătoare, *chiar dacă nu este nici un motiv pentru a-i fi frică*.

Rezultatul este că în fiecare situaţie şi relaţie, gândirea întotdeauna judecă, face scheme, planifică şi manipulează pentru a avea control. Gândirea nu poate iubi. Ea poate doar gândi. Gândirea nu este dragoste; a mă gândi la o persoană pe care o iubesc nu este acelaşi lucru cu a iubi acea persoană. Gândurile nu sunt acţiuni. Dragostea nu este aflată în domeniul gândurilor. Dragostea vine dinafara noastră, este sfântă, vine de Sus. Dragostea este Dumnezeu. De aceea, centrul intelectual nu poate controla dragostea. De aceea îi este frică de ea. Îi este frică de ceea ce nu ştie şi nu poate controla. Nu-l

poate ştii şi nu-l poate controla pe Dumnezeu, care se manifestă ca dragoste în realitate. Minţii îi este frică de dragoste.

Aşadar, în momentul în care dragostea intră în corp ca energie de Sus, memoria o divizează în două părţi, o fragmentează. Este programată să fie binară, să funcţioneze prin asocieri: comparaţii şi contraste: acesta este *ca* celelalte lucruri pe care le ştiu (trecut) şi le-am înmagazinat, sau acesta nu este *ca* lucrurile pe care le ştiu (trecut) şi le-am înmagazinat. Şi din moment ce este bazat pe frică, imediat sau la scurt timp după, începe să pună accentul pe ceea ce nu-i place; începe să facă o listă. Şi mai devreme sau mai târziu începe să ceară restanţe din această listă. Rezultatul? Nu mai e relaţie. Dragostea moare. Dragostea este unitate; în momentul în care este divizată, nu mai este dragoste.

Gânditorului (memoria) îi place să înveţe ce-i place. Nu vrea să înveţe ceea ce nu-i place. Asta pentru că gânditorul, care este memoria, este programat să fie binar. În starea sa nativă este unitar: asta pentru că întreaga viaţă este un câmp unificat şi acel câmp este dragoste. De aceea nu are nevoie să categorisească, să dea denumiri, să listeze, să sorteze, să examineze, să judece sau să pună etichete. Dar el este un computer electro-chimic şi a fost programat să fie binar. Este o maşină de „imi place-nu-mi place”. Dacă nu-i place ceva, va rezista în a învăţa acel lucru. Asta include şi dragostea.

Foarte repede vei vedea că mult din informaţia care este culeasă prin observarea de sine nu este pe placul său. De aceea va rezista acestei informaţii şi va avea o sută de motive bune, scuze, justificări şi învinovăţiri pentru a nu crede, pentru a nu-şi reaminti şi pentru a nu acţiona asupra ei. Mai mult, el nu vrea ca tu să ai informaţia din această carte, pentru că mare parte din ea demască Vrăjitorul trăgând firele şi dând drumul la maşina de fum din spatele cortinei; demască funcţionarea interioară a centrului intelectual.

Gândirea îşi menţine dominarea şi controlul datorită unui singur lucru*: faptul că nu este observată*. Te rog să vezi frumuseţea acestei realizări şi cum te poate ajuta ea; încearcă să intuieşti ce înseamnă asta fără să te gândeşti la ea. Cu alte cuvinte, gândurile cer pilot automat, obiceiuri mecanice şi comportament repetitiv. De ce? Pentru că centrul intelectual nu trebuie să se gândească la ele. Este supraîncărcat, deoarece i se cere să fie stăpânul domeniului. Nu poate îndeplini această cerere. Aşadar, el vrea ca totul să fie predictibil, controlat şi repetitiv. Pentru ca el să deţină controlul, noi nu trebuie să acordăm atenţie vieţii noastre. El are nevoie ca noi să acţionăm dintr-un sistem de credinţe vechi, împrumutat, programat în noi de alţii, credinţe pe care nu a trebuit să le examineze sau să se gândească la ele; toată această muncă a fost făcută de alţii. E înfricoşător pentru el să facă munca singur, s-ar putea să ne separe de turma care a pus aceste credinţe în noi şi asta înseamnă să meargă într-un teritoriu necunoscut, de care îi este frică.

Pentru gândire, cel mai înfricoşător lucru dintre toate este necunoscutul. Pentru că dacă este necunoscut, cu adevărat necunoscut, gândirea nu se poate gândi la el. Ea se poate gândi numai la ceea ce cunoaşte şi ceea ce cunoaşte este ceea ce s-a întâmplat deja = trecut. Gândirea aşa cum o ştim, nu inspiraţia, poate opera doar prin trecut sau prin a proiecta ceea ce ştie din trecut şi a-şi imagina acel lucru întâmplându-se în viitor. De aceea computerul electro-chimic, binar este o maşină „trecut-viitor”. Este o maşină „îmi place- nu-mi place”, „trecut-viitor”: binară.

Adu-ţi aminte că acest computer este foarte selectiv. Dacă noi primim 2,000,000 de biţi de informaţie pe secundă el poate manevra doar 2,000. De aceea trebuie să respingă 1,998,000 de biţi de realitate în fiecare secundă. Pe ce bază decide să reţină cei 2,000 biţi pe care îi asimilează?

Simplu. El selectează doar acei biţi *care îi validează percepţiile programate asupra lumii*. Şi aceste percepţii au forma unui sistem de credinţe. Dacă el crede că lumea este un loc rece, neprietenos şi de temut, el acceptă şi asimilează numai acele informaţii care dovedesc că aceste credinţe sunt adevărate. Tot restul este respins sau modificat – inventat – pentru a se potrivi. Dacă credinţele mele, de exemplu, sunt că eu nu sunt bun (aceasta este credinţa de bază a computerului) sau că sunt prost, sau urât, sau că Iraq-ul este rău, atunci primesc şi asimilez doar acele informaţii care validează punctul meu de vedere asupra lumii.

Memoria este leneşă; nu vrea să ducă sarcina imposibilă pe care educaţia noastră ignorantă i-a atribuit-o. Aşa că ia totul de bun şi este foarte selectivă. Altfel ar trebui să se gândească la tot. În acest fel rulează pe pilot automat şi îşi petrece majoritatea timpului făcând ceea ce iubeşte să facă: *să creeze fantezii*. Emisfera stângă a creierului îşi petrece majoritatea timpului în fantezii, visează cu ochii deschişi. Şi răspunde viselor pe care le creează *ca şi cum ar fi realitate*. Nu face diferenţa între fantezii şi realitate. Pentru unitatea-memorie, A=A=A şi B nu există. Pentru el, fanteziile sunt la fel de reale ca orice fenomen exterior. Şi ca un robot programat, eu le răspund lor, acţionez asupra lor, cred în ele, *ca şi cum ar fi reale*. Dacă este programat să accentueze doar ceea ce e bun, se etichetează ca fiind optimist; dacă este programat să accentueze doar ce e rău, se numeşte pesimist. Optimist – pesimist = binar; între aceste două extreme observarea de sine creează o a treia forţă, o forţă care creează echilibru, „reconciliere”, o „Cale de Mijloc”, cum o numeşte Buddha.

Cuvintele nu sunt Acţiuni

Cunosc câţiva,
în mod special în universitate,
care cred că dacă poartă conversaţii fine
sau scriu articole lungi pentru reviste,
asta îi face oameni de acţiune.

Indienii ştiau mai bine.
Înainte ca un războinic să intre în bătălie
el nu vorbea.
El îşi încredinţa sudoarea cu ceilalţi;
băteau la tobe şi cântau şi se rugau.
Apoi pentru 3 zile el intra în solitudine,
pregătindu-şi inima pentru moarte.
Când ieşea afară, pregătit pentru călătorie,
femeia lui îi dădea toporul şi arcul.
Nici un cuvânt nu era spus.

Unii se întorceau morţi sau grav răniţi.
Apoi se făcea un foc mare; toţi se adunau
să asculte poveştile din bătălie.
Războinicii râdeau şi râdeau,
faceau glume unul pe seama altuia,
spuneau poveşti care erau adevărate sau nu.
Ei ştiau că rănile se vor vindeca,
ştiau că cei morţi vor fi hrană pentru păsări.

Indienii aveau o zicere:
cuvintele cad pe pământ
ca şi rahatul câinilor;
faptele se ridică în cer
ca spiritul care părăseşte corpul.

(Red Hawk. *Sioux Dog Dance*. 37)

CAPITOLUL 7

Punctul Orb- Ciclul Capturează şi Consumă

Orice fenomen apare dintr-un câmp de energie: fiecare gând, fiecare sentiment, fiecare mişcare a corpului este manifestarea unei anumite energii, şi în fiinţa umană dezechilibrată o energie este constant mărită pentru a copleşi o alta. Eternul blocaj şi discordanţă dintre minte, sentimente şi corp produce o serie fluctuantă de impulsuri, fiecare afirmându-se fals ca fiind „eu": din moment ce o dorinţă ia locul alteia, nu poate exista continuitate a intenţiei, nici dorinţă adevărată, doar tiparul haotic al contradicţiilor în care trăim cu toţii, în care ego-ul are iluzia puterii şi independenţei. Gurdjieff o numeşte „teroarea situaţiei".

(Peter Brook. „The Secret Dimension", 30)

Totul mănâncă şi este mâncat, aceasta este legea. Funcţionează la fiecare nivel, de la galaxii la particule atomice, de la Dumnezeu la fiinţă, de la Pământ la om. În legătură cu această lege este alta: ce este hrănit devine mai puternic; ce nu este hrănit moare. Cum este sus aşa este şi jos şi ce este adevărat în fizică este adevărat şi în metafizică. Psihicul nostru este construit conform legii, în jurul unui element cheie sau a unei fixaţii nevrotice, avănd diferite nume în diferite tradiţii, „contaminare", „constrângerea" sau „trăsătura şef"sau „defectul şef" sau „greşeala şef" sau „micul tiran" sau *„punctul orb*"*- diferite tradiţii ale Muncii au diferite nume pentru şeful *ego-ului** sau miezul central, nevroza fundamentală sau sistemul de credinţe. În jurul acestui defect este construită mentalitatea mea şi îmi conduce lumea interioară prin faptul că rămâne invizibil. Mai mult şi aici este cheia: *Eu sunt dependent de defectul meu*! Cred în el şi îi dau viaţa mea. El este cel care controlează complexul intelectual-emoţional. El este cel ce capturează şi consumă atenţia. El trebuie hrănit permanent. Mie îmi place termenul „micul tiran" pentru că exact asta e şi aşa se comportă. Acesta era termenul folosit adesea în tradiţiile şamanice. Dar pentru scopurile noastre, eu prefer să-l numesc „punctul orb" pentru că acest termen în mod simplu şi exact descrie acţiunile lui asupra conştiinţei: se hrăneşte cu energia disponibilă dinăuntru dar este construit într-un asemenea mod încât îmi este totul și invizibil în viaţa mea de zi cu zi. În Evanghelii, Isus spune: „Este mai uşor de văzut paiul din ochiul vecinului decât bârna din ochiul tău". Asta este legea. Suntem construiţi în aşa fel încât *nu putem vedea defectul nostru*, dar îl vedem cu uşurinţă pe cel al vecinului nostru. Pământul este o şcoală pentru suflete defecte. Fiecare dintre noi are un defect care a fost creat pentru a fi hrană pentru dezvoltarea sufletului. De aceea, fiecare dintre noi are un punct orb în jurul

căruia este construită mentalitatea noastră. Punctul orb ne conduce vieţile şi ne controlează relaţiile. Ceilalţi îl pot vedea, noi nu. Şi un om înţelept ştie că dacă celălalt îmi spune care este punctul meu orb, îl voi nega şi voi fi furios că celălalt poate gândi asemenea lucru despre mine. Doar prin observarea de sine onestă şi răbdătoare, fără judecată, pentru o perioadă lungă de timp, o persoană va câştiga claritate, onestitate şi tăria necesară pentru a-şi vedea propriul punct orb.

Punctul orb fură energia atenţiei pentru propria hrană. El nu trăieşte într-un singur centru din noi. El foloseşte centrii intelectual şi emoţional simbiotic şi crează din ele un complex interdependent numit complexul intelectual-emoţional (unele tradiţii îl numesc *„labirintul”**). Câteodată se va manifesta ca un tipar de gândire, câteodată ca un tipar sau obicei emoţional şi deseori gândurile vor declanşa emoţii. De aceea, ele formează un complex. În mine, punctul orb este ura de sine şi este bine păzit şi mascat de minciuni, frică de respingere, panică, frică de relaţii, frică de intimitate, paranoia, inşelăciune, mânie şi comportamente auto-distructive. Aşadar, timp de ani de zile a părut că asemenea comportamente precum minţitul, frica de respingere, apoi alte obiceiuri, erau punctul orb. A rămas ascuns de mine, dar am trecut prin strat după strat şi întotdeauna în spatele unui lucru era altul. Şi miezul a fost ura de sine. În alţii ar putea fi lăcomia, gelozia, minciuna, nerăbdarea, isteria, fericirea, dorinţa, invidia, bârfa, vina, condamnarea, vanitatea, mândria, sau multe alte lucruri. Pentru mine, „nu sunt bun” este modul în care punctul meu orb se manifestă în acţiune.

Punctul orb se hrăneşte şi devine mai puternic. În fapt, este un ciclu de hrănire, adică sunt două jumătăţi care formează un tot, o unitate simbiotică; cele două jumătăţi întotdeauna lucrează împreună şi o jumătate o urmează pe cealaltă aşa cum umbra urmează corpul. Fiecare jumătate serveşte unei funcţii cruciale în ciclul hrănirii, deci dacă observarea de sine prinde doar o jumătate a ciclului, este o observare incompletă şi ciclul şi-a atins scopul. Ciclul are doar un singur scop: să captureze şi să consume atenţia. El se hrăneşte cu atenţie (care este ceea ce suntem noi = conştiinţă). De aceea contaminarea mă mănâncă. Prin lege, sunt doar două posibilităţi aici: fie punctul orb consumă atenţia, se hrăneşte cu ea, fie atenţia consumă punctul orb, se hrăneşte cu el: aşa se dezvoltă sufletul. Să parafrazez prima lege a materiei din fizica Newtoniană: Energia nu este creată sau distrusă, doar *transferată*. Am înlocuit cuvântul „transformat” cu „transferat” şi pe cuvântul „transferat” vreau să pun accentul aici. În întregul univers este un transfer constant de energie, de la Soare la Pământ, de la Pământ la oameni, şi aşa mai departe. Acest lucru este valabil şi în interior. Şi prin lege, este un transfer de energie care are loc cu punctul orb; el *a fost creat* pentru a servi drept sursă de hrană pentru dezvoltarea sufletului, de aceea are valoare reală. Manipulat în mod corect, fără judecată sau intervenţie de nici un fel, punctul orb hrăneşte atenţia, energia lui este transferată atenţiei. Mânuit în mod greşit, prin identificare cu punctul orb şi judecând ceea ce este observat, energia atenţiei îi este transferată lui. Unul creşte. Celălalt slăbeşte. Aşa este legea.

Iată cum funcţionează ciclul hrănirii:

I. **Capturează**: La început este acţiune- orice acţiune e ok atâta timp cât este din obişnuinţă, aşadar bine cunoscută şi recunoscută; poate fi gelozie sau invidie, dorinţă sau lăcomie, sau o felie de plăcintă în plus, sau ură, sau ceartă sau orice acţiune obişnuită, mecanică, pilot automat. Avantajul pe care îl am faţă de punctul orb este că asemenea acţiuni sunt total previzibile şi odată ce le-am vazut de 10.000 de ori (sau mai mult- învăţ greu) le pot recunoaşte atunci când apar şi pot ştii exact unde mă conduc- de fiecare dată. Aşadar, *pot fi pregătit înainte ca ele să apară* prin menţinerea atenţiei focusată în corp şi prin a rămâne prezent într-un corp relaxat, indiferent ce fac sau ce se întâmplă în jurul meu: mă găsesc pe mine, administrez corpul.

Corp relaxat = corp onest. Atenţia *nu poate fi capturată* daca se află în locul potrivit = focusată pe senzaţiile corporale şi relaxând corpul, indiferent de acţiunile care au loc (gelozie, invidie, lăcomie, dorinţă, durere, a doua felie de plăcintă, etc.)
Dar ego-ul, care este construit în jurul punctului orb ştie ce prinde şi capturează atenţia pentru că a vazut ce o interesează şi ce o fascinează, de 10.000 de ori, este un comportament mecanic, repetitiv- este corpul de obișnuințe- şi singura funcţie a primei jumătăţi de ciclu este: *să captureze atenţia*.

II. **Consumă**: A doua jumătate a ciclului hrănirii îl urmează automat pe primul, este deci predictibilă: *judecarea acţiunii* (identificare). Sunt gelos, invidios, plin de dorinţă, supărat, plin de ură, mănânc prea mult, spun lucruri negative, bărfesc, etc. Imediat după asta urmează judecarea acţiunii = a doua jumătate a ciclului. La început acţiunea, apoi reacţiunea- aceasta este legea (a treia lege a mişcării a lui Newton: Pentru fiecare acţiune există o reacţiune opusă şi egală). Când încerc să schimb acţiunea pe care o observ în mine am făcut doar jumătate din observare; nu am observat complet procesul pe care încerc să-l schimb. Am văzut doar jumătate din proces şi bazat pe informaţie sau observaţie incompletă, iau o decizie care mă pune în pericol pe mine şi Munca, pentru că ştiu prea puţine despre ceea ce este bine pentru mine şi nu înţeleg în ce balans delicat sunt lucrurile în corpul meu. Dacă schimb un lucru, totul se schimbă şi pot rămâne într-o situaţie mai rea decât era atunci când am început.
Ce nu am văzut încă este că ceea ce vreau să schimb, comportamentul sau mai bine spus obiceiul pe care vreau să-l schimb, nu există ca proces separat, *ci ca o parte dintr-un ciclu mai mare şi mai complet*- adică există într-un ciclu de comportament şi este doar o parte a lui. Un ciclu este un cerc. Să observ doar comportamentul înseamnă să observ doar jumătate de ciclu, 180 de grade nu toate cele 360. Motivul pentru care vreau să schimb *comportamentul* este pentru că am judecat (m-am identificat) cu ceea ce am observat. Simplu, evident. Nu vreau să schimb ceva ce nu am judecat ca fiind rău, greşit, urât. Iată ce e interesant: judecarea *comportamentului este comportamentul.* Comportamentul depinde de judecarea lui ca fiind rău, ca nefiind bun, pentru a-si lua puterea şi forţa. Judecarea comportamentului este cealaltă jumătate a comportamentului. Comportamentul nu este a bea, a mânca zahăr, a te uita la pornografie, a bârfi- orice observ- comportamentul este *a bea (în acest caz) şi a mă judeca pe mine pentru că beau* = ciclul complet, cercul întreg, 360 de grade. Acest ciclu întreg menţine sinele în loc, în linie: ura de sine, în cazul meu. Aceasta este forţa care zace în spatele judecării a ceea ce observ. Ego-ul are nevoie ca eu să nu fiu OK, să am probleme, să fiu frânt şi apoi să rezolv problemele, să repar stricăciunile. Ego = probleme-şi-a-repara-problemele. Dacă n-ar fi probleme, deci nimic ce ar trebui reparat, nu ar exista ego. Simplu.

Judecarea (a doua jumătate a ciclului) are o singură funcţie: să consume atenţia. Contaminarea, punctul orb, *se hrăneşte cu atenţie şi o consumă*. Aşadar potrivit legii, devine mai puternică: Ce este hrănit devine mai puternic, aceasta este legea.

Pe de altă parte, atenţia trăieşte şi devine mai puternică mâncând ego-ul = ciclul hrănirii: Prima jumătate (acţiunea) nu capturează atenţia, dacă atenţia rămâne acasă = atenţia *nu se mută de la a simţi şi a relaxa corpul* indiferent cât de atractive sunt imaginile care îi sunt aruncate în faţă; a doua jumătate = reacţia (judecarea) nu consumă atenţia dacă atenţia rămâne stabilă, constantă, focusată pe corp şi menţinând corpul relaxat. Nu este luată de acţiune sau de reacţiune. De aceea ciclul hrănirii hrăneşte atenţia şi atenţia mea interioară (care este sufletul) devine mai puternică, capabilă să se focuseze pentru perioade din ce în ce mai lungi de timp fără să fie prinsă.

De aceea, primul principiu al observării de sine este: fără judecare. Asta nu înseamnă că judecarea se opreşte. Înseamnă că eu nu mă mai identific cu ea şi astfel o mănânc, în loc să mă mănânce ea pe mine.

Atenţia interioară poate deveni mai puternică doar dacă este hrănită zilnic; de aceea este importantă meditaţia statică- îmi dă jumătate de oră neîntreruptă, fără distrageri, să practic menţinerea atenţiei acasă. Când este capturată şi de îndată ce „îmi aduc aminte de mine", = devin conştient că am fost prins, „încep din nou". Suntem cu toţii începători aici. Eu sunt un începător. În repetate rânduri pe parcursul zilei, eu încep din nou. Încet, încet, „îmi aduc aminte de mine" (= găsesc corpul, îmi întorc atenţia la senzaţiile corporale şi relaxez corpul) înainte să fiu capturat şi consumat din nou de complexul intelectual-emoţional.

Fiecare gând care nu este necesar, fiecare emoţie care este nepotrivită, fiecare tensiune care nu e necesară lucrează în favoarea punctului orb şi va duce inevitabil şi predictibil la acel punct orb ce îmi va devora atenţia odată ce este capturată. Aşadar: observă gândurile care nu sunt necesare, emoţiile care nu sunt potrivite, şi tensiunea din corp care nu e necesară. Corp relaxat = corp onest. Nu judeca, nu condamna, nu critica, doar observă. Ori eu mănânc ursul ori ursul mă mănâncă pe mine.

Singurul scop al punctului orb este să se hrănească şi face asta prin reconstituirea acelor tipare care îl hrănesc cel mai bine = obiceiuri (intelectuale, emoţionale şi fizice). Şi asemenea tipare sunt *întotdeauna* însoţite de tensiune în corp, ce nu e necesară. *Ce s-ar întâmpla dacă*, atunci când un asemenea tipar apare dintr-un oarecare motiv, răspunsul meu este să-mi plasez imediat atenţia în corp, s-o menţin acolo, să respir în buric, şi să menţin corpul relaxat? Află singur, nu pentru că un aşa numit expert a sugerat asta, chiar dacă acest aşa numit expert are diplome şi certificate pe perete şi titluri după numele său. *Verifică* pentru tine sau rămâi sclavul cunoaşterii împrumutate, a părerilor oamenilor sau a punctului tău orb.

Efortul de a schimba ce e observat e energie irosită- nu se schimbă niciodată. Este ceva mecanic şi răspunde la eforturile de a fi schimbat cu eforturi duble de a captura şi consuma. În schimb, ce poate fi schimbat încet, încet şi cu răbdare faţă de acumularea înţelegerii prin observare, *este relaţia mea cu ceea ce este observat*- adică nu mă mai identific atât de uşor cu dramele şi imaginile din „labirint" şi relaţia mea cu ele devine 1) dezinteresată; 2) obiectivă; 3) ne-identificată. Efortul de a schimba ceea ce este observat este rezultatul judecării. Punct. De aceea a doua jumătate a ciclului „capturează şi consumă" m-a prins prin judecarea a ceea ce este observat. Judecarea este cea care mă prinde de fiecare dată şi în cazul meu, menţine punctul orb (ura de sine) intact şi bine hrănit.

Judecarea este acompaniată inevitabil de emoţii nepotrivite- de aceea emoţiile nepotrivite dau de gol labirintul care îşi întinde pânza. Este un mecansim instantaneu de feedback. Datorită acestui lucru, regula de bază a observării de sine este să observi emoţiile nepotrivite. Deasemenea, judecarea este inevitabil acompaniată de gandire care nu este necesară. Aşadar, gândirea care nu este necesară dă de gol labirintul care îşi întinde pânza. Este un mecansim instantaneu de feedback. De aceea regula de bază a observării de sine este să observi gândirea care nu este necesară. În final, judecarea este acompaniată inevitabil de tensiune care nu e necesară în corp. De aceea regula de bază a observării de sine este să observi tensiunea care nu e necesară în corp şi să îl relaxezi. Acestea sunt mecanisme instantanee de feedback care ajută sufletul să se dezvolte, să crească şi să se maturizeze. Ele nu sunt defecte, ele sunt daruri care mă ajută să mă trezesc. Ele sunt hrană pentru suflet.

Nici un efort, indiferent cât de mic înspre a deveni mai conştient, nu este în van. Aceasta este legea Muncii. De fiecare dată când observ, ceva conştient din mine (atenţia) este hrănit, de aceea creşte, un bob de atenţie după altul. Nimic conştient nu este pierdut vreodată. Aceasta este legea. Nu sunt interesat de „grandios". Sunt interesat de constant, răbdător, atent- eforturi confortabile pentru a „mă cunoaşte pe mine". Aceasta este speranţa noastră pentru libertate. Speranţa plasată în minte este nebunie. Speranţa plasată în emoţii este durere şi suferinţă. Speranţa plasată în observarea de sine este putere şi înţelepciune. Produce mai multă conştiinţă pentru că hrăneşte atenţia. De aceea se maturizează.

Ştii ce eşti, prietene

În timp ce intru în benzinărie
o femeie iese scârţâind din roţi din spatele unei pompe
şi îmi taie calea.
Eu apăs pe frâne, claxonez

şi ea opreşte doar atât încât
să lase geamul jos şi să strige la mine,
Ştii ce eşti, prietene!
Da. Ştiu.

Sunt un biet fraier care
nu-şi diferenţiază fundul de o pompă de benzină;
Sunt un terminat educat şi arogant care
îţi va arăta tot ce ştie pentru un dolar;

Sunt un impostor speriat, tensionat şi singur
dornic să mă vând primei femei
care îmi arată un bob de bunătate;
Sunt un idiot ameţit şi fără speranţă

întrebăndu-mă cum am ajuns aici şi ce
voi face mai departe; sunt un poet de mâna a treia,
un iubit stricat şi ruinat al lui Dumnezeu,
un neglijent spiritual prins de Dharma,

un vagabond pentru adevăr, un proxenet
a învăţăturilor Maeştrilor, dar
ce vreau să ştiu este,
cum şi-a dat ea seama?

(Red Hawk. *The Way of Power*, 17)

CAPITOLUL 8

Primul răspuns- Poziţia implicită

Dacă observăm clar, ceea ce vom vedea (poate nu imediat, dar daca continuăm procesul) este că „Eu" nu este niciodată mânios. Vom vedea că mânia apare în constelaţia ce înconjoară dar nu întrepătrunde „Eul."
(Lozowick. *Feast or Famine*, 121)

Eşti un suflet într-un corp mamifer, Călător obosit. De aceea este crucial să înţelegi cum operează acest corp, funcţiile sale interioare la fel ca şi manifestările exterioare. Mamiferele învaţă în cinci moduri: observare, copiere, modelare, incercare şi eroare şi joacă. Observarea de sine utilizează toate cele cinci modele de învăţare. Complexul intelectual-emoţional este conectat cu sistemul nervos central. Şi poziţia implicită, primul răspuns în sistemul nervos central al tuturor mamiferelor este instinctul de supravieţuire. Acesta este punctul zero în mamifere şi în noi deasemenea. Majoritatea oamenilor trăiesc aproape toată viaţa în modul supravieţuire: orice ameninţare de durere- chiar dacă e *reală sau imaginară*- şi primul răspuns este instinctul de supravieţuire. Este cel mai rapid lucru din noi (centrul instinctului), este conectat cu sistemul nervos central, este fierbinte şi este puternic. Singura sa funcţie este să ferească corpul de pericol.

Instinctul de supravieţuire este localizat în buric (centrul instictului) şi gazduieşte cele două emoţii primitive, primordiale şi primare: furia şi teama. Fiecare dintre aceste două emoţii primare declanşează câte o acţiune însoţitoare. Dacă, răspunsul la ameninţarea durerii conform naturii mele este furia, atunci acţiunea însoţitoare este lupta. Dacă răspunsul la ameninţarea durerii este teama, atunci acţiunea însoţitoare este fuga. De aceea biologii au numit instinctul supravieţuirii „sindromul luptă sau fugi". Centrul instinctului este îndeaproape poziţionat de centrul mişcării.

Primul răspuns este întotdeauna şi exclusiv egoist = supravieţuire = bazat pe frică (Îi mulţumesc domnului Jay Landfair pentru această învăţătură). Nu poate fi altfel; supravieţuirea este întotdeauna şi exclusiv despre „mine". „Instinctul supravieţuirii" este găzduit de centrul instinctului. Am stabilit deja întâietatea centrului instinctului în instrumentul biologic uman: eu consider că este primul care ştie şi care răspunde întotdeauna (Ouspensky spune că emoţiile sunt mai rapide; noi nu suntem de acord). Aşadar, primul răspuns la durere sau la ameninţarea durerii- chiar dacă e reală sau imaginară- este *întotdeauna şi exclusiv* egoistă, bazat pe frică şi orientat spre supravieţuire; poţi să prezici asta şi acum

trebuie să observi şi să verifici pentru tine asemenea informaţie, prin observarea atentă şi răbdătoare fără judecare. De ce s-o judeci? Este cablată în instrumentul mamifer. Mamiferul întotdeauna reacţionează conform centrului instinctului. Nu este ceva greşit. Aşa este dat să fie.

Majoritatea fiinţelor umane îşi trăiesc întreaga viaţă şi îşi conduc relaţiile din centrul instinctului. De aceea lumea e aşa cum e şi de aceea ne comportăm unii cu alţii aşa cum o facem. Instinctul supravieţuirii este „ochi pentru ochi şi dinte pentru dinte". Dacă mă răneşti te voi răni şi eu, mai mult dacă pot. De aceea este război tot timpul, atât la nivel personal cât şi global. Instinctul supravieţuirii este inconştient şi mecanic. Trebuie să fie aşa, pentru că atunci când cineva îmi taie calea în trafic nu am timp să mă gândesc; asta vine mai tarziu. Virez să evit pericolul. Tu mă răneşti şi eu voi lovi înapoi. Când Evangheliile îmi spun să „întorc şi celălalt obraz" ei sugerează un nivel foarte înalt, conştient şi o practică matură ce nu este disponibilă majorităţii fiinţelor umane. Primul meu răspuns este întotdeauna şi exclusiv egoist.

Numai mamiferul uman are de ales când este rănit de cuvintele sau acţiunile celuilalt şi numai mamiferul uman care practică observarea de sine poate spera să se folosească de asemenea alegere. Altfel sunt înrobit de „imperativul biologic". Instrumentul face ceea ce este creat să facă. Şi când fac asta din nou şi din nou în relaţie şi celălalt îmi face asta deasemenea, rezultatul este un şir de relaţii ratate la nivel personal şi la scară globală. Nici o relaţie nu poate supravieţui când eu reacţionez constant la fiecare suferinţă, indiferent cât de mică, cu mânie sau frică- fie lovind înapoi, rănind, sau întorcându-mi spatele celui iubit şi retrăgându-mi dragostea (un alt mod pasiv de a răni ca răspuns). Numai fiinţa conştientă are de ales în ce priveşte asta. Şi aşa cum suntem, suntem departe de a fi conştienţi. Să predai instinctul supravieţuirii Muncii, să „întorci celălalt obraz" este întradevăr o practică foarte înaltă, numită în tradiţiile şamanice „Manevra Războinicului". Acesta este un răspuns raţional la durere sau la ameninţarea durerii. Instinctul nu este raţional.

Dar punctul orb nu face asta. El face răspunsul raţional total irelevant pentru satisfacerea nevoii de a fi hrănit. Răspunsul raţional este *ultimul* lucru pe care îl vrea sau de care are nevoie. A răspunde raţional ar însemna să bată clopotele morţii lui. De aceea are un interes foarte mare în a-mi menţine răspunsul mamifer, imediat, egoist şi iraţional.

Aşadar persoana Muncii înţelege că persoana obişnuită are doar două reacţii posibile la durere sau la ameninţarea durerii. Şi înţeleg că instinctul de supravieţuire este întotdeauna primul răspuns în ceilalţi deasemenea. Înţeleg şi că primul răspuns poate fi întotdeauna şi numai egoist. Este despre supravieţuriea organismului. Punct. De aceea trebuie să fie primul. Aşa am supravieţuit erei prădătorilor giganţi, cărora le plăcea să ne mănânce. Suntem obligaţi să avem acest prim răspus la durere sau la ameninţarea durerii. Nu avem de ales.

Dar persoana Muncii are de ales în legătură cu reacţia la valul instinctului de supravieţuire. Am de ales dacă acţionez conform comenzii lui imperioase: Luptă sau fugi! Pot alege să mă găsesc pe mine, să-mi administrez corpul, să observ fără să reacţionez, fără judecare, fără a schimba nimic şi *să menţin corpul relaxat* când valul adrenalinei este trimis de către sistemul nervos central, pregătind corpul să lupte sau să fugă.

Fiinţa conştientă respiră în buric (centrul instinctului) şi relaxează corpul. De aceea valul de energie este transformat – într-o energie mai înaltă şi mai fină, pe care o numim dragoste sau înţelepciune sau simplu energia Muncii. Sunt capabil să folosesc această energie nu pentru a lovi înapoi sau a întoarce spatele ci pentru a înţelege obiectiv atât reacţiile mele interioare cât şi acţiunile celorlalţi. Atunci sunt capabil să fac o evaluare calmă a celei mai bune şi mai productive căi de urmat pentru ca relaţia să atingă cel mai înalt potenţial, indiferent de costul meu personal. Unii oameni treziţi au numit-o dragoste necondiţionată. Alături de acest „prim răspuns" în sistemul nervos central, dar găzduit în centrul emoţional în loc de centrul instinctului este ceea ce este numită „poziţia implicită". Centrul emoţional este de multe ori mai rapid decât centrul intelectual. Job-ul centrului emoţional este să măsoare- este un dispozitiv de măsurare conectat cu sistemul nervos central al instrumentului biologic, pentru a-i

asigura şanse maxime de supravieţuire. De aceea lucrează îndeaproape cu instinctul de supravieţuire al centrului instinctului. Centrul emoţional măsoară un singur lucru: cantitatea de pericol din orice situaţie, moment sau persoană; spus cu totul într-un alt mod, el măsoară cantitatea de îngrijire şi atenţie care vine din parte oricărei situaţii, moment sau persoană. Cu cât este mai mare cantitatea de îngrijire şi atenţie, cu atât mai mic este pericolul, deci cu atât mai puţină tensiune este în corp.

Emoţiile sunt simplă energie în corp, ale căror funcţii sunt să măsoare mediul pentru a detecta pericolul sau dragostea. Nimic mai mult, nimic mai puţin- energie în corp. Acum devine interesant: există doar o singură energie- şi ea este într-o curgere continuă în corp, altfel corpul ar muri. Ce este această „singură energie”? Dragoste. Creatorul este dragoste imparţială şi obiectivă şi această dragoste-energie curge în mod continu în toate fiinţele vii, altfel ele nu ar fi în viaţă.

Dar instrumentul biologic uman, ca rezultat al dresajului, condiţionării, programării este antrenat să identifice şi să transforme această energie în diferite „dispoziţii” conform „paradigmei” (= „construcţiilor mentale”) care a fost învăţat şi pentru care cel mai bine funcţionează să protejeze ceea ce crede că are nevoie pentru a supravieţui. Aceste diferite dispoziţii, când au succes, îmi aduc ceea ce eu cred că este necesar pentru supravieţuirea mea. De aceea ele devin obiceiuri; ele devin „cablate” în centrul emoţional ca un „mecanism implicit” aşa că în momente de maximă constrângere, sistemul nervos central şi partea din el care este centrul emoţional, se va întoarce imediat în mod automat la aceste stări obişnuite. Depresia este o asemena stare, de exemplu. Este favorită pentru mulţi oameni. De ce? *Pentru că atrage atenţia celorlalţi care pot fi convinşi să mă salveze şi să aibă grijă de mine = supravieţuire*. Bineînţeles, acest mod de a gândi şi de a mă comporta este construit când eu sunt foarte mic, ca rezultat al răspunsurilor şi informaţiilor neadecvate date de către cei care au grijă de mine, atunci când am nevoie de ele. Nu există „greşeală” aici ci doar mamifere care adoptă tiparele obişnuite de răspuns, conform condiţionării lor. „Păcatele tatălui sunt trimise asupra fiilor până în a patra generaţie” (Exod 34: 6-7). Adică obiceiurile emoţionale, mentale şi tiparele de dispoziţie conduc timp de sute de ani arborele genealogic al familiilor, de la o generaţie la alta, fără sfârşit (asta înseamnă timp de „patru generaţii”). Aceste tipare emoţionale devin poziţie implicită în centrul emoţional oricând apare o ameninţare în mediul meu- *indiferent dacă e reală sau imaginară*.

Aşadar, intr-o familie dispoziţia implicită poate fi mânia, în alta depresia, în alta fericirea, în alta dependenţa de droguri, în alta abuzul, în alta retragerea emoţională- absenţa atât fizică cât şi emoţională, abandonarea. Lista continuă. Emoţia este energia în corp măsurând cantitatea de pericol sau dragoste. Punct. Ce fac cu ea depinde de doi factori: 1) paradigma mea primită şi construită („construcţia” mental-emoţională)- condiţionarea şi programările mele, care devin poziţie implicită; sau 2) atenţia liberă a unei persoane trezite şi conştiente. Dacă sunt treaz şi conştient, pot *să aleg din scop*. Dacă sunt o persoană obişnuită, condusă de obiceiuri inconştiente, atunci mecanismul meu „implicit”, stările-alegeri obişnuite, vor alege pentru mine, obiceiul va vorbi pentu mine în numele meu şi folosind vocea mea, obiceiul va acţiona pentru mine, şi eu va trebui să plătesc consecinţele acestor alegeri (care uneori îmi schimbă viaţa) câteodată plătind pentru restul vieţii mele pentru o decizie luată de o entitate mecanică şi inconştientă în instrumentul biologic uman care acţionează fără raţiune sau conştiinţă, doar din obicei. Depresia este un asemenea obicei. Este adesea dar nu întotdeauna arbitrar, aşa cum sunt acţiunile mele ca răspuns la el. Este energie- ce fac cu ea şi cum folosesc această energie depinde de starea mea interioară: ori mecanică şi inconştientă sau conştientă, intenţională, din scop.

Numai prin observare de sine răbdătoare, onestă, relaxată, fără a interveni în ceea ce este observat, pot începe să văd, să înţeleg şi să iau o decizie conştientă din scop, în loc să fiu o fiinţă mecanică, un automaton inconştient condus de primul răspuns sau de poziţia implicită. Doar atunci relaţiile mele au o şansă de succes, de a fi împlinite şi hrănesc sufletul.

Nu ştii ce este dragostea

Pe drum înspre picnic mă opresc să cumpăr
o plăcintă cu mere şi o mare pungă de chipsuri de porumb,
preferatele mele.
Ajung acolo şi beau bere, prajesc burgeri
şi mă simt bine.
Ca să arăt ce om bun sunt,
las acolo restul de plăcintă cu mere
dar înfaşc punga cu chipsuri şi cu atenţie
o pun lângă răcitorul nostru
pentru a le lua acasă. Sunt
preferatele mele.

A doua zi mă duc în bucătărie dupa punga de chipsuri dar
nu le găsesc niciunde; mă uit
peste tot şi apoi
mă duc în spălătorie unde ea
spală şi o întreb, Unde
sunt chipsurile de porumb?
Le-am lăsat acolo, ca să fiu drăguţă,
spune ea, şi aşa începe cearta.
Durează mult timp şi se termină
aşa cum se termină întotdeauna: ea este în lacrimi

şi când eu încerc să o împac spunându-i că o iubesc, ea
spune, Tu nu mă iubeşti; tu nu ştii ce e dragostea. Şi eu mă gândesc,
nu cu voce tare, bineînţeles, Asta e o minciună
sfruntată, iubesc
acele chipsuri.

(Red Hawk. *Wreckage*, 20)

CAPITOLUL 9

Multiple „ Eu-uri”

... durata de viaţă a pishicului este doar atâta timp cât fiecare „mască” sau „postură” este în controlul organismului... De obicei aproximativ cincisprezece secunde. Acesta nu e suficient timp să realizezi ceva, cu atât mai mult procesul colectării substanţei înalte, perfecţionarea şi cristalizarea ei într-un suflet adevărat.

(E.J.Gold. *The Joy of Sacrifice: Secrets of the Sufi Way*, 13-14)

Una dintre ideile Muncii cel mai greu de înţeles este că, aşa cum suntem, nu suntem o fiinţă unitară în interiorul nostru, un singur „Eu” întotdeauna şi mereu la fel, ci o multitudine de „eu-uri”, un sine divizat, fragmentat în duzine, chiar sute de „eu-uri” mofturoase, competitive, războinice, fiecare cu propria agendă, dispoziţie, stare şi propriile credinţe. Este imposibil să înţelegi asta acum într-un alt mod decât cel intelectual. Eu cred că sunt unul, întreg, nedivizat şi sunt construit în asemenea mod, psihologic vorbind, încât îmi este imposibil să văd adevărul stării mele interioare. Psihologia a numit asemenea stare schizofrenie şi a catalogat-o ca fiind boală mentală. Şi totuşi este starea întregii umanităţi; toţi oamenii pe care i-am cunoscut, fără excepţie, suferă de această stare interioară.

Dar nu putem admite un asemenea lucru. Să facem asta ne-ar pune în pericol. Au un loc pentru oameni de genul acesta. Şi astfel, pentru a evita să fim împuşcați sau închiși, sau duși într-o instituţie de nebuni, cu toţii am dezvoltat elaborate deghizări, măşti, acte, jocuri, false personalităţi pentru a ne ascunde starea interioară de fragmentare. Şi încet, încet, am ajuns să cred ca aceste pretinderi sunt adevăratul meu sine. Voi lupta să-l apăr împotriva oricărui atac sau demascare.

Eu sunt o masă de contradicţii. Văd asta în alţii, deseori e atât de evident încât nu înţeleg cum ei nu văd asta chiar şi când le atrag atenţia asupra contradicţiei. Deseori se simt chiar insultaţi şi devin defensivi şi neagă asemenea lucru în comportamentul lor. Eu fac la fel. Nu pot crede că înăuntru sunt atât de sfărâmat şi fragmentat.

Rezultatul este că mă comport ca şi cum eu şi toţi ceilalţi sunt înăuntru un „Eu” intreg, unit, stabil şi neschimbat. De aceea, dacă X spune că ea va face ceva şi în următoarea zi nu face ce a spus, eu sunt insultat, furios şi cred ca X este o mincinoasă şi nu e de incredere. E posibil chiar să-mi închei prietenia cu X dacă insulta este suficient de mare, sau chiar dacă este un lucru mărunt. Ne încheiem relaţii tot timpul datorită unor plângeri mărunte. De ce? În primul rând pentru că noi credem că celălalt este acelaşi „Eu” tot timpul şi în orice circumstanţă şi în al doilea rând pentru că eu sunt guvernat de multe „eu-uri” mici, fiecare cu propria agendă şi unul dintre ele, plin de importanţă de sine şi incapabil să

aprecieze prietenia mea cu X, decide să o încheie; el gândeşte pentru mine, vorbeşte pentru mine şi acţionează în numele meu. Făcând asta, prejudiciul poate fi ireparabil. E posibil să plătesc tot restul vieţii mele pentru o acţiune impulsivă de moment a unui mic „eu" din mine, care în următorul moment sau în următoarea oră sau în următoarea zi nu mai este la cârmă ci a dispărut.

Şi dacă mă întrebi a doua zi de ce am zis sau i-am făcut asemenea lucruri lui X, îţi voi spune destul de sincer, „Nu ştiu. Nu ştiu ce a fost în capul meu." Sau voi da vina pe X şi îmi voi justifica comportamentul faţă de ea cu cele mai transparente şi evidente minciuni şi scuze. Aceasta este starea mea şi este starea fiecărei persoane pe care am întâlnit-o vreodată, fără excepţie. Această stare de fragmentare îmi conduce viaţa. De aceea nu pot să urmez o singură linie de acţiune până la final, în special dacă această linie de acţiune trebuie urmată pentru o perioadă mai lungă de timp, zile, luni sau chiar ani. Voi porni pe un drum, chiar unul care e foarte important pentru mine cum ar fi casnicia şi voi începe să mă abat de la acesta în diferite direcţii, multe dintre ele direct opuse drumului original, până când într-un final mă trezesc făcând exact opusul a ceea ce era drumul iniţial. Sfârşesc în divorţ, sau în destrăbălare şi băutură şi aduc stricăciuni ireparabile căsniciei mele. Cum pot să fac asemenea lucruri? E simplu. Acel „eu" care a făcut jurămintele în faţa lui Dumnezeu să nu se despartă niciodată, să fie credincios până la moarte, a crezut în aceste jurăminte cu toată inima lui, atâta imp cât a avut controlul asupra instrumentului biologic uman. Dar îndata ce alt „eu" a preluat controlul, totul a fost uitat. Sau mai mult, acel „eu" care are frâiele acum, nu a uitat acele jurăminte, dar este violent şi diametric opus lor şi nu vrea să aibă de-a face cu ele. De fapt, blestemă poziţia în care se află şi nu înţelege cum a putut intra într-o asemenea belea. Va întreba „Ce era în capul meu când m-am insurat cu ea?" neavând acces la starea celuilalt „eu". În lumea lui, singurele lucruri care contează sunt bautura şi destrăbălarea. Nu contează consecinţele asupra sinelui şi asupra celorlalţi. Fiecare dintre aceşti „eu" vrea numai ceea ce vrea, când vrea şi cum vrea. „La naiba cu torpilele, cu toată viteza înainte!"

Asta e ceea ce se întâmplă în mine în fiecare moment al fiecărei zile, întreaga mea viaţă.

Nu doar în mine, în fiecare dintre noi. Un mic „eu" va prelua controlul momentan asupra instrumentului, va *alege pentru mine*, va *vorbi cu vocea mea*, va *acţiona în numele meu* şi întreaga mea viaţă şi direcţia pe care viaţa o va lua poate depinde de acel moment mic şi aparent insignifiant. Şi „Eu" nici măcar nu sunt prezent, „Eu" nu ştiu ce s-a întâmplat, implicaţiile, importanţa alegerii, nimic din toate astea. Nici măcar nu sunt prezent sau conştient. Unul din multitudinea de „eu-uri" din mine a ales, a luat cu finalitate şi certitudine o decizie care îmi schimbă viaţa.

Acest „eu" care a ales are o agendă. Toate „eu-urile" au propria lor agendă. Şi singurul scop al lor este să îndeplinească dorinţele acelor agende, indiferent care sunt costurile pentru mine, pentru viaţa mea, pentru relaţiile mele. Punct. Finalul poveştii. Şi pentru că nu sunt un singur „Eu", unificat, solid şi consistent, sunt la mila oricărui „eu" se întâmplă să fie prezent *în momentul în care eu trebuie să iau decizia*.

Pot începe măcar să văd ce înseamnă asta pentru mine? Pot începe măcar să văd situaţia în care asta mă plasează ca fiinţă umană? A vedea asta e ceea ce domnul Gurdjieff numeşte „teroarea situaţiei". Aceasta este situaţia fiecărei fiinţe umane de pe Pământ. Cum poate preşedintele Statelor Unite să spună un lucru, să-l contrazică în mod direct, să rostească ceea ce par a fi minciuni evidente şi să pară că le chiar crede şi apoi să facă un alt lucru contradictoriu? Pentru că el este exact ca mine şi ca tine- o multitudine de „eu-uri", fiecare cu propria agendă şi el este condus de aceste „eu-uri" exact cum suntem eu şi tu.

Şi aceste „eu-uri" sunt de trei tipuri:

1) un tip ştie foarte bine că Munca există şi este opus în mod violent şi vehement scopurilor Muncii; va rezista puternic observării de sine pentru că înţelege într-un fel ca Munca îi va expune agendele, contradicţiile şi credinţele.
2) al doilea tip nici măcar nu ştie de existenţa Muncii, ce este sau care îi sunt scopurile; nu-şi *aduce aminte deloc de Muncă sau de alte scopuri decât ale lui*; este inconştient la totul în afară de el.

3) al treilea tip ştie de existenţa Muncii, este influenţat de Muncă, este de acord cu scopurile Muncii şi doreşte să colaboreze cu celelalte „eu-uri" care simt la fel.

Preşedintele Statelor Unite operează aproape exlcusiv cu „eu-ul" numărul 2 şi toţi conducătorii lumii, cei care controlează destinele naţiunilor fac la fel. O minte disciplinată este cel mai rar lucru de pe Pământ. Este una la un milion. Te uiţi la televizor la cei faimoşi, bogaţi şi puternici (inclusiv conducătorii tuturor naţiunilor) şi ce vezi foarte repede este asta: aceşti oameni sunt proşti, în cel mai bun caz; într-un caz mai rău, sunt nebuni; în cel mai rău caz sunt nebuni şi periculoşi şi fac un real rău. Unii dintre ei ucid milioane. Distrug Pământul. Ei sunt noi cu cătuşele controlului social şi presiunea mediocrităţii înlăturate. Ei sunt corupţi de putere.

Acesta reprezintă un alt sens al „terorii situaţiei". Dar adevărata „teroare a situaţiei" apare în mine atunci când, după ce m-am observat onest, fără a judeca sau a încerca să schimb ceea ce observ, pentru o perioadă lungă de timp şi văd că toate războaiele sunt unul singur, toţi teroriştii există numai într-un singur loc: războiul este în mine, teroriştii trăiesc şi se ascund în mine - şi viaţa lor, existenţa lor depinde *de a rămâne ascunşi de atenţia mea*: când încep să îi văd clar, acoperirea lor este distrusă; a-i vedea aduce schimbare profundă (principiul incertitudinii lui Heisenberg).

Nimic nu poate rămâne la fel în mine din momentul în care văd existenţa multiplelor „eu-uri" şi văd cum ele funcţionează în mine.

Acum *reala suferinţă – suferinţa voluntară – începe în modul serios în mine*: „voluntară" pentru că nici o fiinţă umană, nimeni nu mă poate face să mă observ. Trebuie să se dezvolte în mine ceea ce Munca numeşte „Eu-ul observator", cel care doreşte să vadă. Şi pe măsură ce fiinţa interioară îşi aduce aminte de el şi îl utilizează, începe să se întărească şi să se contopească cu ea; devine din ce în ce mai activ prin *puterea suferinţei*- suferinţa este marele motivator. Din ce în ce mai multe „eu-uri" îşi unesc forţele cu „Eu-ul observator", încep să fuzioneze şi să se cristalizeze în jurul lui în modul în care particulele se adună în jurul sarcinei. Şi astfel, prin ani de practică, uitând ore sau zile să observi,rezistând meditaţiei pentru cincisprezece sau treizeci de minute dimineaţa, aducându-ţi aminte de Muncă din când în cănd, acest „Eu-observator" devine din ce în ce mai puternic şi mai activ.

Încet, încet, scopul- să mă văd aşa cum sunt- devine mai activ, începe să aibă putere reală în mine. Suferinţa produsă de practică *construieşte şi dezvoltă ceva în mine, ceva ce Munca numeşte conştiinţă*. Cu toţii suntem născuţi cu un „bob mic de muştar" de conştiinţă în noi. Dar acest bob de muştar rămâne în starea de embrion, nedezvoltat în omul normal. E posibil să ajung la sfârşitul vieţii condus de diferiţi „eu", poate chiar „eu" religioşi, dar aceşti „eu" religioşi nu au conştiinţă, tot ce au ei este un „sistem de credinţe" moştenit, care nu gândeşte ci doar condamnă şi urmează o dogmă rigidă şi nedovedită, idei împrumutate. Asemenea oameni nu înţeleg, sunt deseori rigizi, chiar violenţi şi dornici de război în urmărirea acestor dogme împrumutate, nedovedite, înţelese greşit, moştenite de la taţii lor. Ei sunt deseori acuzatori şi sunt capabili să facă mult rău. Ei vor acţiona în numele unui dumnezeu imaginar, iluzoriu, auto-creat şi vor face lucruri inimaginabile în numele acestui dumnezeu. Istoria este plină de acţiunile unor asemenea fiinţe.

Dar din „suferinţa voluntară" sămânţa conştiinţei reale poate răsări. Şi acesta este rezultatul observării răbdătoare şi atente pe parcursul a mulţi ani. *Îndată ce boaba de muştar este activată, îndată ce conştiinţa reală este hrănită şi începe să se dezvolte, doar atunci voi învăţa ce este adevărata suferinţă voluntară*. Pentru că „eu-urile" pe care le iubesc şi cu care mă identific (= Eu sunt) nu vor pleca. Ele vor avea putere asupra mea doar atâta timp cât eu cred în ele şi mă identific cu ele. Practicantul matur pur şi simplu nu oferă acestor „eu-uri" autoritatea să vorbească pentru mine, să aleagă pentru mine, să acţioneze pentru mine. În schimb îi ofer puterea mea scopului. Aleg să trăiesc din scop, nu din agenda micilor „eu-uri". Şi sufăr pentru că văd din nou şi din nou şi din nou *cât de uşor sunt dus de agenda micilor „eu-uri"*. *Văd foarte clar că refuz să încetez să mă destrăbălez şi să beau (e un exemplu nu un fapt) indiferent care este costul pentru mine, pentru relaţiile mele sau pentru viaţa mea: refuz*. Şi pentru că acum este în mine un bob de muştar de conştiinţă- nu un sistem de credinţe împrumutat de la

alţii, ci ceva *ce este doar al meu, pentru că am plătit pentru el*- acum sufăr cel mai intens, acum sufăr într-un mod cu totul nou şi la un nivel cu totul nou. *Şi această suferinţă hrăneşte conştiinţa*. Asta este ceea ce un om obişnuit nu va putea înţelege niciodată.

Doar oamenii desperaţi, care au trăit „teroarea situaţiei" ani de zile sunt dispuşi să predea tot ce au Creatorului, în schimbul acestui bob de muştar, aceastei „perle de mare preţ". Înţelegi? Îndrăznesc să văd că în fiecare moment iau decizia să fiu condus de „eu-uri" mici, egoiste şi inconştiente şi sunt sclavul dorinţelor lor? Îndrăznesc să văd cum viaţa îmi este furată pentru mărunţiş, pentru a bea şi a mă destrăbăla (asta înseamnă agendele micilor „eu-uri")?

Pot să văd în mine adevărata „teroare a situaţiei *mele*"? Încearcă să observi în tine *întregul ciclu al unui singur „eu"*- nu doar acţiunile lui conform agendei pe care o are, ci şi judecarea ce rezultă în urma acţiunilor şi sentimentele despre sine ce rezultă deasemenea; adică întregul „ciclu al eu-ului" nu doar jumătate, care inseamnă acţiunea, ci şi cealaltă jumătate care este reacţia şi judecarea şi sentimentele despre mine. *Verifică* singur care este adevărul despre starea ta interioară. Încearcă să te observi fără judecarea şi fără a schimba ceea ce este observat. Când sunt capabil să fiu conştient de un „eu" din mine şi să văd ce face, să văd lăcomia şi „eu-ul" care este lacom, acesta este un moment de reamintire de sine şi observare de sine reală.

Efortul de a schimba ceea ce este observat este rezultatul identificării cu ceea ce este observat, cu a crede în el, a-i da putere, a te simţi „neputincios" în a face altfel, pentru „asta sunt". De aceea, o parte din mine, un „eu" mic din mine judecă un alt „eu" mic şi spune „eu" trebuie oprit şi „eu" îl voi opri. Rezultatul? Război civil, un self divizat şi efortul de a schimba ceea ce este observat nu face decât să dea mai multă putere lucrului observat pe care „Eu" fac eforturi să îl schimb. Rezultatul? Nici o schimbare, repetiţie obişnuită a acţiunii- judecarea acţiunii- efortul de a schimba acţiunea- vina şi condamnarea ce rezultă atunci când acţiunea nu se schimbă- o nouă repetare a acţiunii. Este un ciclu. Se repetă. E previzibil pentru că e un obicei.Toate obiceiurile sunt „eu-uri".

Iată un exemplu bun. Ieri am petrecut aproximativ trei ore muncind la acest capitol, scriindu-l şi rescriindu-l. Am simţit că am o primă ciornă bună. Eram acasa, cu acest laptop împrumutat făcând câteva ultime schimbări, când cu o singură apăsare greşită a unei taste, am pierdut întregul capitol. Am încercat frenetic să-l recuperez. Nimic.

Stăteam acolo într-o stare de uluită neîncredere şi disperare. Câteva binecunoscute „eu-uri" au ieşit din mine cu o forţă foarte mare. Unul era mânia. Dar împotriva cui sau a ce să fiu mânios? Împotriva laptop-ului? Repede s-a transformat în poziţia mea iniţială: ura de sine, punctul orb. Apoi un alt „eu" a ieşit, unul care dorea să abandonez întregul proiect al cărţii. El a continuat pentru câteva minute, până mi-am adus aminte de mine, m-am regăsit, si mi-am administrat corpul.

Am luat o decizie conştientă să nu dramatizez evenimentul şi să nu vorbesc despre el imediat cu soţia mea. Ci am închis laptop-ul, am mers în curtea din spate unde era soţia mea şi am acompaniat-o la un pahar de vin. Când m-a întrebat cum a fost, i-am spus că am avut o zi bună şi că sunt mulţumit. Mai târziu în acea seară, după cină în casa unui prieten, am menţionat ce s-a întâmplat, am primit înţelegerea necesară, am râs despre asta şi am lăsat să treacă. A doua zi câteva „eu-uri" fără încredere, bazate pe frică şi ură de sine doreau să exploateze energia disponibilă. Dar am fost dornic să-mi păstrez scopul, aşa că m-am aşezat şi am început. Rezultatul este acest capitol, cu mult mai bun decât prima ciornă. Poate nu perfect, dar mai bun. Deci vezi cum merg lucrurile cu mine. Câteodată eu mănânc ursul, câteodată ursul mă mănâncă pe mine. Merge mai departe.

Tutwalla Baba

Când a murit avea 93 de ani
dar toţi spun că arăta de 30,
fără riduri, cu părul negru
până în pământ, radios şi frumos.

Practica lui spirituală era simplă:
Mergea cu ochii
plecaţi,
rareori vorbea.

Când privea în ochii oamenilor
îi ardea de vii şi
când le vorbea
îi frângea.

Refuzând să fie un mincinos
Baba a intrat în sfântul foc;
reticienţa şi constrângerea
l-au fâcut un sfănt.

(Red Hawk. *Way of Power*,29)

CAPITOLUL 10

Forţa de negare- Rezistenţa la Muncă

Învaţă să înduri neplăcerile de moment pentru binele Muncii.
... Fii prieten cu forţa de negare.
..... Dacă ai dubii în legătură cu drumul pe care să-l urmezi,
urmează drumul faţă de care ai cea mai mare rezistenţă.
(E.J.Gold. Bucuria sacrificiului, 101, 102)

Nici o mişcare interioară sau exterioară nu poate avea loc în această lume fără rezistenţă; unele tradiţii numesc aceasta rezistenţă „fricţiune". Pe gheaţă nu am tracţiune, nici fricţiune, de aceea nu sunt capabil să mă mişc. Atunci când cauciucurile îşi pierd rezistenţa la drum, maşina scapă de sub control. Acelaşi lucru se întâmplă şi în interior, conform legii (prima lege a mişcării în fizica Newtoniană: pentru fiecare acţiune există o reacţiune opusă şi egală). Pe măsură ce fiinţa încearcă să crească şi să se maturizeze, să avanseze, se va întâlni cu rezistenţa din interior. Nu poate fi altfel. Cu cât este mai mare efortul, cu atât este mai mare rezistenţa interioară. Mulţi abandonează munca spirituală la primul semn de rezistenţă. Ei nu au nici înţelegerea nici puterea de a munci cu asemenea rezistenţă; ei se identifică cu ea şi fac ce porunceşte ea. Alţii perseverează dar îşi abandonează ţelul pe măsură ce rezistenţa din ei creşte. O rezistenţă puternică îi determină pe mulţi să abandonează Munca.

Natura minţii este separarea, negarea, rezistenţa, refuzul, NU! Poate deja ai observat asta în călătoria ta, Călător obosit. Şi totuşi, prin identificare majoritatea dintre noi am fost antrenaţi, constânşi şi indimidaţi să ne trăim viaţa în asemenea mod, în această mică cocioabă care stă lângă un mare conac. Aşa cum este programată, mintea este negativă faţă de viaţă. Este dorinţa de a muri, poţi să vezi asta în lume, în comportamentul rasei umane, în cei din jurul tău, în tine, Călător obosit? Poţi să intuieşti ce înseamnă asta pentru viaţa ta? Pentru relaţiile tale?

Pentru a se dezvolta şi a avansa, trebuie să găseşti între două forţe de apropiere şi evitare, sau cum le identifică Munca, între forţele de „afirmare" şi „negare", ceea ce este cunoscută ca „forţa reconciliantă". Cu alte cuvinte, eu nu pot pur şi simplu să întâmpin forţa rezistentă cu o forţă opusă. Rezultatul este un blocaj. Nici o mişcare nu e posibilă. Între două forţe opuse, trebuie să găsesc un mod de a le reconcilia. O a treia forţă trebuie să răsară în mine. Observarea de sine, acompaniată de reamintirea de sine creează o asemenea forță reconciliantă în mine. Ea îmi permite să stau între două forţe opuse, între „da-ul" şi „nu-ul" din mine, fără să mă identific cu nici una. Sunt capabil să mă mişc nici înspre unul nici departe de celălalt. Aceasta este cunoscută în tradiţia Buddhistă ca „ecuanimitate". Este abilitatea de a menţine înăuntru două poziţii opuse, fără suferinţă sau cedare în nici o direcţie. Aceasta este esenţa Muncii. Eu sunt o masă de „eu-uri" contradictorii înăuntru, multe opuse unul cu celălalt, fiecare dorind controlul

organismului pentru a-şi îndeplini propriile scopuri egoiste. Între acestea stă observarea de sine fără judecată. Eu mă găsesc pe mine, nu mă identific. Rămân destul de liniştit înăuntru, nu merg nici încoace, nici încolo. De aceea forţele sunt reconciliate şi mişcarea este posibilă.

Deci nu te lăsa amăgit de rezistenţa la Muncă. Este la fel de inevitabilă precum e umbra care urmează corpul. Este prin lege şi este necesară. Nu există dezvoltare fără ea. Defapt, rezistenţa devine un ghid foarte util care îmi semnalează când sunt pe o cărare corectă. Ego-ul consideră orice observare de sine condamnabilă şi îi rezistă cu o mare forţă. Cu căt cineva descoperă munca diferitelor „eu-uri" cu atât va fi mai multă rezistenţă. Supravieţuirea lor depinde de faptul că eu să rămân inconştient și să nu le văd. Ele nu pot supravieţui pentru totdeauna, când lumina observării de sine este poziţionată pe ele. Ele trăiesc în întuneric. Pe măsură ce cineva avansează în Muncă şi căştigă mai multă pătrundere şi înţelegere, rezistenţa nu se diminuează, ci creşte în consecinţă. Cu cât este mai mare rezistenţa interioară, cu atât este mai sigur că sunt pe cărarea corectă şi am descoperit ceva ce e adevărat.

Sunt înţelepţi oamenii care înţeleg atât natura cât şi valoarea rezistenţei interioare la observarea de sine. Ei o vor lua ca o binevenită indicaţie că au descoperit ceva de o reală valoare şi nu vor abandona eforturile de a vedea. E o zicală în Muncă: „ Dacă văd ceva, nu trebuie să fiu acel lucru" (Jan Cox). Practica răbdătoare şi efortul de a vedea şi de a simţi, mă va deplasa prin rezistenţă fără luptă sau violenţă interioară de nici un fel şi în special fără judecare. Judecarea este rezistenţă. Nu este nevoie de luptă sau blamare. Doar observă cu ecuanimitate şi cu un corp relaxat. Când apa întâlneşte rezistenţă, ea pur şi simplu trece pe lângă, peste sau pe sub. Ea cedează pentru a continua să se mişte. Artele marţiale folosesc aceeaşi idee, să mă mişt cu, nu împotriva forţei care vine înspre mine şi să nu tensionez corpul ci să stau relaxat în faţa opoziţiei. Rezistenţa există prin lege. Foloseşte-o, nu te lupta cu ea.

În acelaşi mod, după o viaţă de practică în acest fel, cineva poate fi capabil să folosească propria moarte ca pe un aliat şi un consilier, mai degrabă decât inamicul de temut care ne învaţă cultura noastră că e. Nu este nevoie de zbucium sau de luptă cu ea. Este un dar dat de Creator. Creatorul este numai dragoste, aşadar moartea este dragoste. Acceptându-mi propria moarte în timp ce trăiesc îmi arată modul corect de a trăi: fii lent în a judeca şi rapid în a ierta. Toată lumea pe care am cunoscut-o, fără excepţie, va muri. Aşadar, care este lupta? Unde este zbuciumul? Fără judecare: aceasta este calea observării de sine.

Ecuanimitatea

Să fii fără judecată, care nu este
acelaşi lucru cu a fi fără discernământ,
este ecuanimitate, să nu te duci nici înspre cald

nici departe de rece, ci să rămâi stabil
când dorinţa tensionează lesa.
Poate că ai vazut simbolul antic

pentru ecuanimitate: între doi Lei care stau faţă în faţă, soarele
de la apus stă nemişcat la orizont,
lumina sa luminând egal nu-ul

şi da-ul. Indienii nu i-au dat un nume

dar au spus, În ceea ce priveşte faptul că tu mănânci ursul sau
ursul te mănâncă pe tine, ambele sunt la fel.

(Red Hawk)

CAPITOLUL 11

Tampoane

Avem sisteme speciale în noi care ne împiedică să vedem contradicţiile (noastre). Aceste sisteme sunt numite tampoane.Tampoanele sunt aranjamente speciale... care ne împiedică să vedem adevărul despre noi şi despre alte lucruri. Tampoanele ne împart într-un soi de compartimente rezistente la gând. E posibil să avem multe dorinţe, intenţii, scopuri contradictorii şi nu vedem că sunt contradictorii pentru că tampoanele stau între ele şi ne împiedică să vedem dintr-un compartiment în altul... ele fac imposibil de văzut.... oameni cu tampoane foarte puternice nu văd niciodată... În general, fiecare tampon este bazat pe un fel de presupunere greşită despre sine, despre capacităţile,despre puterile, înclinaţiile, cunoştinţele, fiinţa, conştiinţa, s.a.m.d... ele sunt permanente; în aceleaşi circumstanţe, cineva vede şi simte aceleaşi lucruri.

(P.D.Ouspensky. *The Fourth Way*,153-154)

Iată cum labirintul, sau complexul intelectual-emoţional funcţionează pentru a mă împiedica să vad: „sistemul *tampon**”. Acesta este un elaborat sistem de distrageri care capturează atenţia şi mă împiedică să văd cum labirintul capturează şi consumă atenţia. „Sistemul tampon” este compus din multe lucruri, dar sunt cinci clase generale care mă pot ajuta să încep să văd tampoanele:

1) *învinuire* („nu-eu”); este un mod clasic prin care complexul intelectual-emoţional îşi menţine controlul, în special în relaţii. În momentul în care apare învinuirea, am ocupat poziţia de „a avea dreptate” şi trebuie să demonstrez că tu nu ai. Sfârşitul relaţiei pentru moment. De acum acolo există doar atac şi apărare, război tot timpul.
2) *justificare* („eu-dar”); aşa consider că am dreptate indiferent care este comportamentul meu: „Da, am lovit-o. Ai vazut-o cum flirta cu acel bărbat? Bineînţeles că am lovit-o!”
3) *importanţa de sine* („doar-eu”); Don Juan Matus, indianul Şaman Yaqui, l-a învăţat odată pe ucenicul său Carlos Castaneda, „Ceea ce ne slăbeşte este a ne simţi ofensaţi de ceea ce fac şi ce nu fac ceilalţi. Importanţa noastră de sine necesită să ne petrecem aproape toată viaţa fiind ofensaţi de către cineva. Fără importanţă de sine suntem invulnerabili.” (Carlos Castena. *Tales of Power*. New York: Simon and Shuster, 1974). Aceasta este partea agresivă a relaţiei agresor-victimă, dominarea.
4) *compătimirea de sine* („săracul-de-mine”); imaginea în oglindă a importanţei de sine, partea pasivă a agresivităţii importanţei de sine, modul viclean de a menţine controlul în relaţie, calea victimei, supunerea.

5) *vina* („răul-de-mine”); acesta este unul dintre cele mai puternice instrumente de control şi manipulare a comportamentului în relaţii, atât la nivel de societate cât şi la nivel personal.

Aceste cinci lucruri constituie un mare interes, cineva ar putea spune chiar fascinaţie sau obsesie, pentru atenţie, care este instantaneu distrasă de către ele de la observarea labirintului. Acesta este modul în care labirintul mă împiedică să aud şi să folosesc ajutorul real; este modul în care labirintul mă împiedică să mă văd aşa cum sunt, astfel menţinându-şi intacte mecanismele de „capturare şi consumare”. Are un interes investit în faptul ca eu să nu înţeleg ce se spune aici, şi ştie că această informaţie nu este în interesul lui.

Dar este mecanic = obicei, inconştient. Tu nu trebuie să fii aşa. Acesta este avantajul nostru asupra lui. Pot învăţa să observ complexul intelectual-emoţional în timp ce lucrează pentru că este predictibil: acţionează *în acelaşi mod* de fiecare dată. Şi doar prin a vedea, eu pot să devin liber, neschimbând nimic decât relaţia mea cu labirintul. Nu schimbând labirintul cu totul, ci relaţia mea cu el = non-identificare. Aşadar, toate eforturile de a vedea un tampon care mă ţine confuz şi distras, sunt foarte utile pentru munca mea. Asemenea lucruri ca judecarea, identificarea, negativitatea, gândire care nu e necesară şi emoţie care nu e potrivită, sunt inevitabil acompaniate de tensiune ce nu e necesară- aşadar, tensiunea ce nu e necesară este un semnal de avertizare că labirintul îşi întinde pânza. Este un mecanism instantaneu de feedback. De unde indicaţia: observă tensiunea ce nu e necesară. Eforturile de a menţine corpul relaxat sunt foarte utile şi productive. Asemenea eforturi sunt numite în Zen „efort fără efort”, pentru că nu este un „efort” muscular pentru a te relaxa, ci un efort de observare interioară, conştientizarea corpului şi înţelegere. Mai mult, relaxarea în interior înseamnă deasemenea relaxarea strânsorii identificării cu funcţiile corpului şi cu labirintul complexului intelectual-emoţional. Aceasta este deasemenea cunoscut în anumite traditii, precum Zen, ca „efort fără efort”: să devii activ-pasiv în interior.

Aşadar, munca de a observa tampoanele este o muncă înceată şi răbdătoare. Sunt multe dispozitive incorporate pe care le-am creat pentru a evita oroarea şi ruşinea a ceea ce am devenit pentru a supravieţui în nebunia lumii din jurul meu. Dacă aş fi rămas sănătos şi stabil într-o lume nebună, aş fi devenit rapid un nedorit, un făcător de probleme. Tampoanele servesc să menţină o anumită stabilitate cotidiană în lumea exterioară. Îndepărtarea tampoanelor este o muncă delicată şi nu poate fi făcută prea repede. Să faci asta ar fi periculos şi neproductiv. Pe măsură ce observ, noi calităţi şi virtuţii vor apărea în mine ca produs secundar al observării de sine. Tampoanele se vor dizolva pe măsură ce conştiinţa se trezeşte şi se dezvoltă în mine; tampoanele vor deveni imposibil de păstrat. Nu-mi mai pot ignora contradicţiile. Şi noile virtuţii care apar spontan în mine vor înlocui tampoanele care îmi menţin falsa personalitate.

Întotdeauna în Muncă, marea lege este: Acordă atenţie; mergi încet; rămâi liniştit. Nu este nevoie de grabă. Munca nu poate fi grăbită. E nevoie de multă răbdare şi această răbdare se va dezvolta în mine pe măsură ce observ. Ceea ce am nevoie şi este dorit în mine apare pe măsură ce este nevoie; ajutorul va veni de Sus, de la ceea ce mă observă pe mine. Eu trebuie pur şi simplu să am încredere în procesul ce se desfăşoară în mine. Încet este sigur şi în siguranţă. Tampoanele există ca protecţie pentru un psihic fragil. Dacă îmi văd direct sinele aşa cum e, divizat şi fragmentat, şocul şi oroarea mă vor distruge. Nu putem îndura să ne vedem propria nebunie şi tampoanele mă protejează de acel şoc, asigurându-se că rămân „nebun normal”. Majoritatea dintre noi reuşim să rămânem nebuni funcţionali. Dar suferinţa acestei nebunii este prea greu de suportat chiar şi cu tampoane pentru majoritatea dintre noi, de aceea ne auto-medicăm pentru a suporta suferinţa bolii noastre mintale. În mod tradiţional, noi folosim bani, sex, putere, faimă sau droguri pentru a ne distrage de la durerea condiţiei noastre şi ne amorţii faţă de realitatea stării noastre interioare. Este mai mult decât oricare dintre noi poate suporta. Legea Muncii pentru a intra în *„Coridorul Nebuniei*”* este: Singurul drum înspre afară este prin. Trebuie să trec prin nebunia mea. Observarea de sine şi reamintirea de sine sunt modurile de a traversa în siguranţă Coridorul.

Pur şi simplu găseşte-te pe tine şi observă-ţi contradicţiile fără a le judeca şi fără a încerca să schimbi lucrurile. În final, pe măsură ce mă maturizez în această Muncă, schimbarea va apărea din ceea ce este observat. Schimbarea poate să apară doar pe măsură ce mă maturizez şi va apărea ca graţie din practica observării de sine. Voi vedea ce să fac şi cum să o fac. Voi vedea când lupta e necesară şi pentru ce să mă lupt. Nu e nevoie să mă lupt împotriva a nimic; voi vedea pentru ce să mă lupt şi asta, încet, va lua locul a ceea ce nu mai este necesar.

Nu a rămas nimic

Nimic nu mă mai interesează.
Zilele se târâie ca
viermii după o ploaie grea şi
eu pot să stau aici pe veranda protejată
din zori până seara, nefăcând nimic
doar uitându-mă cum se mişcă umbrele
de la un copac la altul până când
totul este cuprins de un negru palid,
ca inima mea goală.
Sportul obişnuia să mă intereseze dar ei
au devenit corupţi cu toţii de lăcomie
şi de un dispreţ brutal pentru fani.
Ziarul avea odată speranţă pentru mine
datorită glumelor, dar nu mai:
Calvin şi tigrul său erau ultima gură
de adevărată nebunie şi idioţenie comună
lăsat în risipire de simplii proşti.
Televizorul este o plictiseală zdrobitoare după alta
intercalate de reclame asurzitoare
mai rele decăt cel mai prost show.
Stau aici pe veranda protejată cănd
deodată, ea apare din nou.
În fiecare zi această frumoasă femeie cu
părul şaten lung până aproape de frumosul fund,
vine mergănd. Astăzi are pantaloni scurţi
şi picioarele splendid musculoase,
curbele şi formele, coapsele
2 stălpi conici de piele fină,
aproape pot să-i simt părul cu buzele
şi apoi ea a trecut dincolo de deal.
Unde rămăsesem? Oh, da
Nimic nu mă mai
Interesează.

(Red Hawk. *The Art of Dying*, 105)

CAPITOLUL 12

A vedea şi a simţi

Onestitatea autentică faţă de sine, fructul unei practici dedicate de observare de sine, este cheia pentru a rupe ciclul de blocare a minţii.
(Lee Lozowick. *Feast or Famine*, coperta din spate)

Suntem atât de condiţionaţi sa credem că atunci când vedem o problemă trebuie să o „reparăm” imediat, încăt unul dintre cele mai dificile lucruri de făcut în Muncă este a observa fără a interveni sau a judeca sau a schimba ceea ce este observat. Lasă sabia jos şi încetează lupta, Călător obosit. A lupta este o capcană. Un „eu” luptă împotriva altuia, un sine divizat şi nebunia este perpetuată la nesfârşit. Nu există un sfârşit la ceea ce trebuie „reparat”. Dar pentru că instrumentul biologic uman este creat de o inteligenţă înţeleaptă, blândă şi binevoitoare, vine cu o singura unealtă de operare: observarea de sine. Eu sunt un idiot fără speranţă şi totuşi până şi eu am învăţat cum să folosesc această unealtă. Şi tu poţi. Suntem făcuţi astfel încât oricine, care nu e distrus permanent şi organic sau clinic nebun, îşi poate regăsi sănătatea prin muncă lentă şi răbdătoare cu sinele. Este superb modul în care funcţionează. Este simplu şi elegant să înveţi şi astfel să creşti si să te maturizezi. Şi unealta pentru a învăţa este observarea. Trebuie să învăţ cum să învăţ. Odată ce am învăţat cum să învăţ, „nu există capăt” (domnul Lee Lozowick) privind ceea ce pot învăţa, cât de departe pot merge sau ce pot obţine.

Există în fiecare dintre noi, chiar şi în cei mai răi, bunătate fundamentală; este în natura fiinţei noastre. Venim cu ea în această încarnarea ca oameni şi ea rămâne latentă, așteptând să iasă din înveliş, având nevoie doar de invitaţia organică de a ieşi. Invitaţia este un corp relaxat, înauntru şi în afară. Relaxarea interioară este absenţa identificării, o neintervenire activ-pasivă cu ceea ce este observat. Îndată ce am ajuns la această stare, prin renunţarea la efortul de a „repara”, atunci fără efort, bunătatea mea fundamentală apare. Devine principiul activ în instrumentul biologic uman; este activă-pasiv. Atunci, complexul intelectual-emoţional devine pasiv în el însuşi.

Rezultatul este apariţia bunătăţii fundamentale care se manifestă ca funcţii înalte ale instrumentului: blândeţe, generozitate, iertare, compasiune şi altele asemănătoare. Singurul lucru care mi se cere, locul meu în schema creaţiei, este să-mi văd şi să-mi simt starea interioară aşa cum este, fără a judeca sau a incerca să schimb ceea ce observ.

A vedea vine din centrul intelectual şi este una din functiile sale adevărate şi de bază. Pentru reamintire de sine, pentru a mă găsi, a-mi plasa atenţia pe senzaţiile corporale şi a-mi observa contradicţiile fără identificare, este necesar intelectul. Intelectul îşi aduce aminte şi îndrumă atenţia, o plasează şi o menţine. A vedea este una din funcţiile sale şi când face acest lucru se află la locul său. Trebuie antrenat să-şi ştie locul. Doar atunci poate servi în mod eficient. Aşa cum este acum, nu se află

la locul sau și iroseşte cantităţi enorme de energie în gândire ce nu e necesară. Fură energia care este necesară pentru observarea de sine, pentru a-şi menţine fluxul de sporovăială şi judecare. Tot ceea ce se cere de la el este să *vadă* fără să intervină.

În acelaşi mod, a simţi vine din centrul emoţional şi este una din funcţiile sale adevărate şi de bază. Când atenţia este plasată pe a-mi vedea contradicţiile, şocul îmi va produce suferinţă. Aceasta este suferinţă voluntară şi poate fi intensă. Trebuie doar să rămân în ea şi să nu mă distrag prin bani, sex, putere, faimă sau droguri. Singurul drum înspre afară este prin. A *simţi* această suferinţă este este una din funcţiile reale ale centrului emoţional şi îi permite să-şi înveţe locul potrivit în schema de tranformare a energiei corpului. Energia acestei suferinţe prin a simţi este transformată într-o energie mai înaltă şi mai fină care poate fi utilizată de către corp pentru observarea de sine. De asemenea, are funcţia de a hrăni centrii mai înalţi, sau pe Creator, una dintre obligaţiile noastre ca fiinţe mature, să hrănim aşa cum suntem hrăniţi. Domnul Gurdjieff a numit-o „legea mentenanţei reciproce”, este o funcţie înaltă a instrumentului biologic uman, o funcţie a sufletului matur.

Prin *a vedea*, în centrul intelectual apare intenția. Prin sine insăşi intenţia nu poate face treaba, dar serveşte la focusarea intelectului şi la trezirea inteligenţei sale organice. De la *a simţi*, apare *dorinţa** în centrul emoţional. Prin sine insăşi dorinţa nu poate face treaba, dar serveşte la focusarea emoţiilor şi trezeşte ceea ce este numită „atenţia-sentiment”. Acum atenţia răsare în doi centri în acelaşi timp şi luate împreună, atenţia şi dorinţa devin sămânţa voinţei reale şi abilităţii de a face. Când aceşti doi centri sunt combinaţi cu senzaţia corporală, care vine din centrul instinctului, acum am trei centri muncind armonios şi sunt capabil să încep să am voinţă reală, abilitatea de a face: scopul răsare din conştiinţă şi din combinarea celor trei centri care lucrează împreună. Sunt capabil să stabilesc ce este nevoie şi ce vreau pentru Munca mea, să creez un scop pentru a direcţiona comportamentul şi să menţin o linie clară şi directă până la atingerea scopului. Aceasta este funcţia conştiinţei în sufletul sau fiinţa matură.

Sarcina mea ca fiinţă într-un instrument biologic uman este mică, dar este crucială în schema lucrurilor: mi se cere *să văd şi să simt* funcţiile instrumentului până la punctul de sănătate, care este munca armonioasă a tuturor centrilor, fără interferenţă. Sarcina mea este să nu intervin, să nu încerc să „repar”, sau să judec. Simplu de înţeles, dificil de realizat. Este nevoie de mult efort pentru a ajunge la „efort fără efort”. Odihneşte-te în cine eşti, Călător obosit şi pune capăt luptei.

Şi ce dacă?

Ţi-a dispărut căinele şi nu s-a întors niciodată?
Şi ce dacă.
Vecinul a luat din proprietatea ta şi
a refuzat să corecteze asta?
Şi ce dacă.
Părinţii nu te-au iubit?
Şi ce dacă.
Ţi-ai prins soţia în pat cu cel mai bun prieten al tău?
Şi ce dacă.
Soţul tău a murit de atac de cord şi
ţi s-a spus că mai ai trei săptămâni de trăit?
Şi ce dacă.

Ne naştem toţi ca să murim?
Şi ce dacă.
Rasa umană este în pragul extincţiei?
Şi ce dacă.
Bombele atomice sunt toate în mâinile unor lunatici?
Şi ce dacă.

Totul este aşa cum este,
exact aşa cum este; toate sensurile şi toată suferinţa
venită din a judeca drept bine sau rău,
este arbitrară, subiectivă, relativă şi
fără sens.
Eşti total şi vehement în dezacord cu asta?

Şi ce dacă.

(Red Hawk)

CAPITOLUL 13

A deveni un ipocrit

Prostul care ştie că e prost
E cu atât mai înţelept.
Prostul care crede că e înţelept
Este întradevăr prost...
Pentru o vreme nebuniile prostului
Sunt dulci, dulci ca mierea.
Dar la sfârşit devin amare.
Şi cât de amar suferă el!
(Buddha. *Dhammapada*, 25,26)

O bună prietenă de-a mea care este în Muncă de puţin timp mi-a scris, „... mă simt ca un ipocrit foarte furios...”. Bineînţeles că aşa se simte. Nu poate fi altfel. Acesta este semnul că în mine, *conştiinţa** s-a trezit. Şi dacă nu schimb cursul, suferinţa conştiinţei mă va chinui şi va fi de nesuportat. Mulţi caută orice distragere de la „a simţi” acea suferinţă. În mod tradiţional, aceste distrageri iau cinci forme: bani, sex, putere, faimă, droguri (de orice fel, incluzând mâncare, relaţii bazate pe frică, cumpărături, tehnologii de orice fel, etc.). Când sufăr din conştiinţă, reacţia instrumentului biologic uman - care este un instrument mamifer – este simplă, luptă sau fugi. De aceea în practica observării de sine avem indicaţiile să nu schimbi (luptă) ce e observat („a vedea”) şi să „simţi” (să nu fugi).

Aşa cum sunt, de fiecare dată când violez conştiinţa, sunt un ipocrit. Punct. Şi trebuie să rămân în acel sentiment. Trebuie să-l simt fără să fug de el prin distrageri. Trebuie să sufăr voluntar. Scrisoarea prietenei mele a fost scrisă de cineva care simte *pulsaţiile conştiinţei suferinde*, chiar dacă ea nu ştie încă ce simte sau de ce este insuportabilă. Poate fugi de ea, dar nu se poate ascunde; nu are unde să se ascundă. Conştiinţa ei s-a trezit şi ea suferă. Ea „vede” că este o ipocrită. Şi eu la fel. Eu, cel care îţi scrie şi îţi dă instrucţiuni în această practică, sufăr de ipocrizia mea. Nu există altă suferinţă ca asta. Este aproape suportabilă. Şi această pulsaţie de suferinţă de la Creator nu judecă, nu condamnă, pur şi simplu suferă. Va suferi până nu îndrept orice aş fi făcut ce a cauzat suferinţa. De la un moment dat în

dezvoltarea mea, este imposibil să ignor această suferinţă. Nu mă pot odihni până nu repar ce am de reparat.

Miracolul conştiinţei este doar acesta: tot ce trebuie să fac este să „văd” şi să „simt”. Asta va face Munca interioară de transformare. Face asta în mine. Eu sunt un martor al acţiunilor sale asupra mea ca fiinţă. Ea realizează schimbările în interior, nu eu. Eu nu mă pot schimba. Dar pot „să văd” şi „să simt” şi făcând asta pot să intru în suferinţa voluntară. Restul se întâmplă conform legii.

Dacă conştiinţa este Dumnezeu- şi eu nu am nici o dovadă care să demonsteze contrariul sau vreun motiv să nu am încredere în această învăţătură- atunci când încalc conştiinţa din mine, suferinţa Creatorului este cea pe care o simt. Este un alt fel de graţie, dăruită celor care doresc să Muncească şi fac asta de bunăvoie şi în mod voluntar. Uşa este deschisă pentru mine, pentru a simţi consecinţele propriului meu comportament asupra Creatorului. Gândeşte-te ce inseamnă asta pentru tine ca fiinţă umană.

Aşa că nu dispera. Continuă „să vezi” şi „să simţi”. Continuă să observi. Respectă legea, nu lăsa nimic să intervină între tine şi lege. Legea te va transforma. Poţi să ai încredere în lege; conştiinţa este legea. Poţi avea încredere în ea, întotdeauna şi în orice privinţă. Iubesc ipocrizia prietenei mele pentru că înţeleg ce înseamnă. Dar de la un ipocrit la altul, este mult mai uşor pentru mine să văd ipocrizia ta decât să o văd pe a mea.

Chiar astăzi am fost la birou să muncesc puţin la poezie. I-am spus soţiei mele că voi fi plecat pentru aproximativ două ore. Dar când am ajuns acolo, au apărut probleme cu calculatorul iar ceea ce trebuia să fac era mai detaliat decât crezusem şi am petrecut majoritatea zilei la birou, poate şase-şapte ore. Telefonul îmi era deconectat, aşa că n-am putut să o sun să-i spun. Nu mi-a trecut prin cap că aş putea să mă duc într-un alt birou sau jos, în biroul central să o sun. Când am ajuns acasă, ea era supărată, rănită şi furioasă. Dar a stat jos şi a vorbit cu mine pe un destul de redus spunându-mi ferm că îşi dorea ca sentimentele ei să fie luate în considerare şi ca eu să fiu un om de cuvânt, grjuliu şi pe care se poate baza. Eu am fost ofensat şi defensiv, plin de justificări faţă de acţiunile mele. Pentru moment mi-am scuzat şi mi-am apărat ipocrizia, dar conştiinţa îi dădea pulsaţii mici de remuşcare. Şi ştiam că are dreptate. Curănd mi-am cerut scuze.

Răspunsul ei a fost că scuzele nu erau reale pentru că nu le simţeam. Era pe jumătate adevărat. Avea dreptate că nu simţeam ca şi cum trebuia să-mi cer scuze. Simţeam că vreau să intru în defensivă şi în represalii pentru că am fost expus. Acesta era un „eu” bine cunoscut din mine, un „eu” uşor de ofensat, ostil, rece, crud, un „eu” fără respect faţă de Muncă sau faţă de ceilalţi, dorind doar să aibă dreptate şi să se răzbune. Şi acesta era în mine. În acelaşi timp, era un scop în mine, de a face ce trebuie indiferent cum mă simt sau ce dispoziţie e în mine. Eram angajat practicii de a face ce trebuie, de a opera din bunătatea fundamentală, chiar dacă nu simţeam să fac asta. Am fost sincer când mi-am cerut scuze chiar dacă în acel moment nu simţeam să fac asta, ci simțeam că vreau să lovesc înapoi. Deci, ce vreau să spun e simplu: *fă lucrul corect chiar dacă nu simţi să-l faci*. Acesta este modul în care eu tratez cu ipocrizia mea. Acesta a fost un moment de un altfel de reamintire de sine: în mijlocul unei anumite dispoziţii (un mic „eu” interior) m-am găsit pe mine, mi-am conştientizat corpul şi mi-am reamintit scopul. Deschiderea soţiei mele înspre a discuta a declanşat în mine dorinţa de reaminintire a Muncii şi de a acţiona conform ei. Iată un caz în care nivelul şi onestitatea răspunsului unei persoane m-au ajutat să mă comport într-un mod mai frumos, din bunătatea fundamentală. Dacă ea nu ar fi făcut asta? Nu ştiu; nu întreba.

E mai uşor de văzut un fir de praf în ochiul vecinului tău

Un învăţător spiritual înţelept m-a întrebat
dacă vreau să îndeplinesc o sarcină simplă
cu oamenii lui în Little Rock.

Am crezut că am făcut o treabă bună,
aşa că e un şoc când primesc o mustrare aspră de la Maestrul meu
care îmi spune că am făcut un dezastru,
indiferent câţi oameni au fost ajutaţi, cât a fost renovat,

pentru că am făcut-o cu atitudinea greşită;
operaţiunea a fost un succes, am raportat cu mândrie,
trecând peste faptul că pacientul a murit:
i-am ajutat să vadă că Atenţia lor este slabă,
dar am fost arogant cănd era nevoie să fiu blând şi umil.
Lucrul corect făcut din motive greşite
este osândit aşa cum este un trandafir ce înfloreşte în afara sezonului.

(Red Hawk. *Wreckage*, 73)

CAPITOLUL 14

Suferinţa Voluntară

Căutătorul ar trebui să fie capabil să-şi vadă greşelile fără să se identifice cu ele. El trebuie să fie capabil să-şi controleze instinctul animal prin efort mental şi examinare a conştiinţei.
(E.J.Gold. *The Joy of Sacrifice*, 118)

Dacă vrei să ştii ce este suferinţa reală, prin opoziţie cu suferinţa mecanică creată de condiţionări, începe practica observării de sine fără judecare. Suferinţa ce apare din observarea de sine fără judecare este numită în Muncă „suferinţă voluntară". Bineînţeles, este voluntară pentru că nimeni nu poate determina pe alticneva să se observe. Cum ar putea? Eu trebuie, prin propria mea voinţă, prin propria mea alegere să încep să mă observ fără să mă judec. Şi odată ce fac asta voi începe să sufăr într-un nou mod. Şi această suferinţă din mine este cea care va crea un nou organ, care este cunoscut in Muncă drept conştiinţă. Cineva care şi-a dezvoltat suficientă conştiinţă înăuntru, este numit „renăscut" sau „un om nou". Nu pot să mai am aceeaşi relaţie pe care avut-o cu lumea mea interioară sau exterioară. Acum sunt capabil să iau asupra mea, voluntar, o parte din suferinţa Creatorului, să-l uşurez pe Creator de o parte din povară. Sunt capabil să-mi „ridic crucea şi să umblu" cum spune Matei 16:24. Când un om înţelege Munca din experienţă- nu din ceea ce spun alţii- atunci va începe să înţeleagă Evangheliile într-un alt mod. Să-ţi duci propria cruce este bucurie, dar nu bucuria aşa cum o ştim noi.

Noi explorăm împreună modurile prin care un om se poate reface de pe urma rănilor din inimă. Toată lumea are aceste răni, toţi. Nici măcar Isus nu a scăpat de aceste răni. Crezi că tu ai reuşit să scapi? Isus este cel care, în tradiţiile creştine, demostrează puterea suferinţei voluntare. Aceasta mai este numită suferinţă conştientă, pentru că este rezultatul direct al faptului că omul devine mai conştient prin practica observării de sine. Primul nivel al conştiinţei este să devii conştient de sine. Asta face observarea de sine pentru mine; mă duce la un nivel de conştiinţă al umanităţii unde e posibil să devin conştient de mine. Umanitatea este inconştientă, mecanică, pe pilot automat, o creatură a obiceiului, mamifer prin natură, înca nu la nivelul unei fiinţe umane.

Oamenii care şi-au trezit conştiinţa de sine au ajuns la primul nivel a ceea ce înseamnă să fii fiinţă umană. Nu mai sunt la nivelul umanităţii tipice. Acum o nouă suferinţă intră în viaţa mea, pentru că *văd* cu fiecare creştere a clarităţii, sinele divizat, natura mea fragmentată şi *simt* care este efectul acestei nebunii asupra mea. De aceea sufăr. Suferinţa este marele motivator în viaţa umană. Unde este plăcere, devin automatic, menţinând starea de fapt. Dar când intră durerea, sunt construit în aşa fel încât să mă îndepărtez de durere. Suferinţa mă motivează să Muncesc, să fac eforturi, să văd mai mult pentru a-mi găsi drumul spre plăcere.

Suferinţa voluntară apare din oroarea de *a vedea* sinele divizat fără protecţia multelor tampoane. Mă văd aşa cum sunt, nu aşa cum am pretins întotdeauna că sunt. Mă văd fără minciună. În mine apar onestitatea şi umilinţa, ca un produs secundar al observării de sine. Adică, toate virtuţiile pe care marile religii le încurajează încep să apară în mine din matricea bunătăţii fundamentale.

Suferinţa voluntară produce virtute în mine, dar nu este acea dreptate de sine care este atât de evidentă la cei care îşi arată virtuţiile în mod public. Din dreptatea de sine vin cele mai rele comportamente umane, orori inimaginabile, război şi orice fel de violenţă. Nu. Fiinţa conştientă de sine are o virtute tăcută, ascunsă vederii, pentru că apare cu umilnţă. Văd ce sunt. Nu pretind că sunt altfel. Vorbind personal, văd că sunt un mincinos, lăudăros, arogant, plin de importanţă de sine, care le ştie pe toate, un hoţ, un tip care înşeală, plin de pofte, de lăcomie, mizer, crud, insensibil, care crede că are mereu dreptate- e nevoie să continui? Vezi cum eu şi cu tine suntem la fel? Suntem conduşi de ego şi si din asta este ego-ul făcut. Cănd încep să văd asta în mine în mod onest, fără judecare, pur şi simplu aşa cum sunt lucrurile, începe suferinţa voluntară şi această suferinţă este transformaţională, nu ca suferinţa umanităţii tipice. Aceasta suferinţă este cea care trezeşte bunătatea fundamentală, inteligenţa organică şi conştiinţa. Chiar dacă punctul orb este ura de sine, aşa cum este al meu şi mesajul este „nu sunt bun de nimic”, totuşi, spre uimirea şi mirarea mea, ce apare în mine este bunătate fundamentală; devin bun în mod fundamental, în ciuda iadului personal creat de ego.

Pentru mine, aceasta este bunăvoinţa. Creatorul nostru este bunătate, este dragoste, este conştiinţă, este atenţie. El îmi acordă atenţie, pentru că el locuieşte în mine, ca sine. El este atenţie şi El este ceea ce acordă atenţie. Şi prin bunăvoinţa lui, umilinţa apare. Îi mulţumesc lui Dumnezeu! Umilinţa este un balsam pe suferinţă. Este embrionul conştiinţei reale. Umilinţa este frumuseţe adevărată. Ea apare când am plătit pentru ea, nu înainte. Ea apare ca o revărsare naturală de bunătate fundamentală şi este rezultatul observării de sine răbdătoare, onestă, sinceră şi fără judecare. Poţi să vezi miracolul în asta? Poate poţi să vezi frumuseţea ei. O minunată bunăvoinţă salvează un nemernic ca mine. Dar acest „salvat” nu este rezultatul unei experienţe care are loc o dată, în care eu fac nişte afirmaţii că voi fi mai aşa sau mai aşa şi din acel punct în colo, indiferent care este comportamentul meu, eu sunt într-o stare de graţie. Nu despre asta vorbim aici. Plătesc cu suferinţă voluntară şi sunt răsplătit cu graţie. Este moment de moment.

Nimic nu este nevoie să fie „reparat” aici. Ne este doar dat să fim un martor al Muncii Creatorului nostru. După ce-mi asum locul corect în relaţia cu Creatorul meu- ca martor- Creatorul face restul. Scopul meu este să observ fără să judec, „să nu fac” şi să las restul Creatorului. Creatorul este blând şi bun. Dar nu va interveni niciodată, pentru nici un motiv. Nu va forţa, nu va insista şi nu va fi agresiv în nici un mod. Cei care vor să le impună altora religia lor în mod agresiv sunt inconştienţi, aşa cum sunt eu. Nu are nici un sens să îi judec pe ei sau pe mine ci să sufăr pentru ei, aşa cum fac pentru mine, tăcut şi răbdător, fără să mă plâng sau să epatez. Persoana înţeleaptă conduce prin exemplu, cum se tratează pe el sau pe alţii, nu doar prin cuvinte. În persoana conştientă de sine, apare un lucru complet neobişnuit în lume: cineva în care cuvintele şi acţiunile se potrivesc. În tradiţia creştină, suferinţa voluntară este numită „Calea Crucii”.

Smerit de dragoste

Spui că ai avut un tată
şi ţi-ai dorit să fie un prinţ
dar s-a dovedit a fi un nătâng mârşav,
un idiot fără speranţă lipsit de bun simţ

al cărui comportament ar fi ruşinat un mistreţ sălbatic?
Ei bine, eu sunt aşa. Un om ale cărui frici
i-au rănit fiicele. Bărbaţii ca mine îşi adoră
copii, deşi tremurăm în

ignoranţa noastră, suntem caraghioşi şi fără graţie
în devotamentul nostru. Dar încet, ce este brut
în noi cedează în faţa îmbrăţişării fără frică a copilului
la fel cum o câmpie aridă se predă vegetaţiei luxuriente.

Deşi în aronganţa lui omul mândru se poticneşte,
adorarea copilului său îl înnobilează pe măsură ce îl smereşte.

(Red Hawk. *The Art of Dying*, 50)

CAPITOLUL 15

Trezirea Inteligenţei- A Gândi în afara Cutiei

Să fiu lipsit de echilibru este cel mai mare ajutor al meu, doar dacă îmi dau seama şi văd că „Eu" nu mă pot echilibra pe mine. Această dorinţă egoistă de care mă agăţ este doar continuarea a ceea ce mă ţine lipsit de echilibru. Este nevoie să fie înţeleasă într-un mod nou. Eu nu pot reuşi şi atâta timp cât mă agăţ de dorinţa de a fi echilibrat, dezechilibrul continuă. Din nou, doar când sunt copleşit, când nu mai pot face faţă situaţiei, ceva complet nou poate să apară care să mă ajute să înţeleg ceea ce am cu adevărat nevoie.

(Michel de Salzmann. *Material for Thought* 14, 12-13)

Trezirea inteligenţei apare în fiinţa umană atunci când în sfârşit realizez că eu singur nu mă pot schimba, este imposibil. Sunt prins într-o buclă, un ciclu repetitiv, o cutie. Am nevoie de ajutor şi este imposibil să-mi gândesc ieşirea din cutie. Nu este posibil să gândeşti afară din cutie. Dacă gândesc, sunt în cutie. Mintea în sine este cutia. Mintea este un computer binar. Asta înseamnă că poate gândi într-un singur sens: prin asociere, comparaţie-contrast, asta- şi nu asta, alb-negru, bun-rău, îmi place- nu-mi place. Ea gândeşte numai prin comparaţii, prin asocieri; este un computer, de aceea singura funcţie a ei este să stocheze informaţii din trecut, din ceea ce este deja cunoscut. Ceea ce eu numesc „gândire" este doar funcţia memorie a minţii de a examina conţinutul, care este înmagazinarea trecutului ca memorie. Şi singurul scop al memoriei este să repete conţinutul şi să-i menţină tiparele. Are doar o singură funcţie: să gândească. Nu poate face altceva. Aşadar, în mod natural, încearcă să mă convingă că gândirea este cel mai important lucru pe care îl pot face şi că dacă nu gândesc tot timpul despre tot, voi muri. Odată ce mă convinge de importanţa gândirii, sunt identificat şi ea este în control. Întreaga noastră societate şi sistemul educaţional ce o oglindeşte sunt create în jurul poziţiei centrale a minţii.

Nu-mi pot gândi drumul de ieşire din cutie. Când mă gândesc la Dumnezeu, sau la infinit, sau la orice altceva, acestea sunt concepte şi ele se află în cutie: Dumnezeu există în cutie; infinitul există în cutie. De

fapt, fiecare lucru pe care îl poţi numi sau la care te poţi gândi, se află în cutie. Vezi dacă poţi să internalizezi asta în mod inuitiv, fără să te găndeşti la ea. Tot ceea ce tu cunoşti se află în cutie. Dacă îl cunoşti şi îl poţi numi, se află în cutie. În afara cutiei este o categorie de lucruri neştiute, care este realitatea. Asta include dragostea, care nu poate fi cunoscută, despre care nu se poate vorbi şi care nu poate fi înţeleasă. O numim din convenienţă, dar nu este ceea ce noi numim. Marele maestru Isus a spus „Dumnezeu este Dragoste” dar ştia foarte bine că ambii termeni sunt absurzi şi fără sens, doar cuvinte, nu lucrul în sine. Oricum, el vorbea cu idioţi, copii mici inconştienţi, ca mine, aşa că pentru a ne învăţa el a folosit un limbaj simplu, clar, şi asta ne învaţă Munca să facem. Spune-o în termeni simpli, astfel încât micile noastre creiere să poată înţelege ceea ce ar trebui să facem aici.

Aşadar, pentru a ieşi din cutie trebuie să încep să înţeleg universul într-un mod nou, nu prin activitatea centrului intelectual. Centrul intelectual trebuie să devină pasiv, alert, receptiv; trebuie să rămână în modul „nu ştiu”, organic ignorant. Aceasta este trezirea inteligenţei. Sună contradictoriu, paradoxal: pentru ca inteligenţa reală să se trezească în mine, intelectul trebuie să devină ignorant. Vezi dacă poţi înţelege în mod intuitiv ce ar putea însemna asta. Observarea de sine cu credinţă, pe parcursul unei perioade lungi de timp mă va aduce la starea de „nu ştiu”. Doar atunci adevărata inteligenţă poate opera. Înainte de asta, tot ceea ce ştiu, tot ce este înmagazinat în memorie ca fiind cunoaştere, blochează operaţiunea inteligenţei. Inteligenţa reală vine din afara corpului, din centrii înalţi şi vine sub forma intuiţiei şi a inspiraţiei, funcţiile centrilor înalţi intelectual şi emoţional.

Când mintea este tăcută şi receptivă- nu poate fi receptivă atâta timp cât crede că ştie şi pălăvrăgeşte tot timpul- atunci este *direct experimentat* modul de *înţelegere* a realităţii afară din cutie; modul de *înţelegere* afară din cutie este intuiţia şi modul de *exprimare* afară din cutie este inspiraţia. Acestea sunt modurile de manifestare ale inteligenţei reale. Emisfera dreaptă este doar receptorul care, când este acordat cu frecvenţe înalte, primeşte date de intrare de la centrii înalţi. Mintea tăcută şi inima în pace, împreună, acţionând în armonie, primesc înţelepciune. Pentru asta, tot ce mie mi se cere este să „nu fac”. Pentru că trebuie să fie o renunţare la gândirea mecanică, întâmplătoare a centrului intelectual şi la identificarea cu emoţiile centrului emoţional. Meditaţia este cea mai veche, ştinţifică şi de încredere metodă de a face asta. Observarea de sine fără judecare sau intervenire este simplă meditaţie în acţiune. De aceea, fac o distincţie crucială între a gândi, care este întotdeauna şi numai în cutie şi directa înţelegere a realităţii, care este afară din cutie.

Inteligenţa reală este trezirea canalului clar dintre inimă/minte şi centrii înalţi, pentru ca eu să pot primi înţelepciune. Nu vine de la mine, dar este primită de către mine. Înţelepciunea este disponibilă pentru toţi, dar la un preţ: preţul este renunţarea la tot ceea ce cred că ştiu şi saltul în abis, în necunoscut. Acesta nu este logic. Logica m-a dus până aici şi nu poate merge mai departe. Logica îmi va spune că numai ea mă poate duce în direcţia corectă, înspre ceea ce este logic. Acesta este logic, dar nu este inteligent. Dacă logica ar fi putut rezolva problema umanităţii, ar fi făcut asta acum mii de ani.

În această carte am dat două definiţii foarte utile ale nebuniei, care luate împreună dau o idee clară a situaţiei mele: 1) a repeta acelaşi comportament din nou şi din nou şi a aştepta rezultate diferite; 2) un sine divizat. Acum adaug a treia definiţie a nebuniei: 3) a nu avea încredere în realitate. Este evident în oamenii bolnavi mintal că nu au încredere în realitate, dar nu este atât de evident în comportamentul meu până nu mă observ pe mine în mod onest, cu răbdare şi sinceritate. Inteligenţa e a ştii în ce merită să ai încredere şi în ce nu. Numai observarea de sine cu răbdare şi în linişte îmi va arăta ce este de încredere în mine. Cred percepţia minţii asupra realităţii, percepţie bazat pe programările ei, dar ea *vede numai ceea ce-i validează programările*, o mică parte din impresiile care vin înspre ea, restul le respinge.

Ceea ce mă înnebuneşte atunci când văd absurditatea lumii este efortul de a înţelege şi de a vedea sensul unei lumi nebune, iar asta înseamnă să mă gândesc la ea. Totul este conform legii. Asta este tot ce trebuie să înţeleg. Nu trebuie să înţeleg „ce”-urile sau „cum ar fi dacă”-urile lucrurilor. Fa la ele mă înnebuptul de a ma gândi la ele mă inebuneşte. În loc să se gândească la ea, inteligenţa face faţă realităţii fără percepţii, aşteptări, sau judecări şi acceptă ce este aşa cum este. Apoi răspunde în mod

adecvat aşa cum este ghidată de intuiţie şi inspiraţie. Face ceea ce este nevoie şi ceea ce este dorit. Astfel, nu intervine.

Gândirea nu poate rezolva problema vieţii mele pentru că gândirea este problema vieţii mele. Dar demască problema. Mintea este activă pentru că i s-a cerut să facă imposibilul: să fie stăpân şi să aibă controlul. Sarcină imposiblă. Aşa că stă în spatele cortinelor din Oz şi operează un ecran fumuriu de gânduri continue care creează iluzia că sunt în controlul vieţii mele şi a realităţii. Pot să-mi continui viaţa ca un robot somnambul, mecanic, inconştient, un mamifer tipic care se integrează în turmă, o turmă, undeva. Pot continua să fac aceleaşi lucruri în acelaşi fel şi să nu trebuiască să gândesc pentru mine.

Când folosesc cuvântul „a gândi", nu-l folosesc în sensul obişnuit. Este un nivel mai înalt al gândirii care nu depinde de logică sau motivaţii pentru a înţelege. Mintea nu poate să înţeleagă. Tot ce poate face este să numească şi să înmagazineze informaţii prin asocieri, pentru a le folosi atunci când consideră că trebuie să facă asta. Aşadar, întrebarea: are mintea vreun rol practic de fapt?
Absolut: 1) să observe; 2) să rezolve probleme tehnice în prezent; 3) să comunice cu ceilalţi; 4) să servească atenţia şi inteligenţa; 5) să se alinieze cu inima. Acesta este locul ei şi în locul ei este o unealtă incredibil de eficientă. Complexul intelectual-emoţional nu este creat să conducă. Când i se cere să conducă, conduce cu tiranie şi violenţă faţă de toţi, la toate nivelele. Este creat să fie un servitor credincios al centrilor înalţi, un receptor, ca orice computer. Faptul că computerele au pus stăpânire asupra lumii noastre ne spune câte ceva despre noi şi despre mintea ce le creează în imaginea asta.

Ţin o listă diferită

Vecinul meu îşi numără pierderile şi câştigurile,
dar eu ţin evidenţa picăturilor de ploaie atunci când plouă;
îşi notează despre monede şi bacnote
în timp ce eu urmăresc furnicile cum urcă pe dealurile lor;
în timp ce el este la birou făcând bani,
eu merg la albine să adun miere,
şi când el vine obosit acasă şi intră online,
eu sunt în curtea din spate şi beau vin.
Soţia mea şi cu mine stăm în intunericul ce se lasă
şi ne uităm la licurici şi la stele,
până când dispărem, acoperiţi de noapte,
în timp ce vecinul meu îşi pune la cale viaţa la lumina calculatorului.

(Red Hawk)

CAPITOLUL 16

Şocul în Fiinţă

Cănd intensitatea este atât de mare încât nu poţi nega moartea minţii nevrotice şi viaţa şi libertatea Muncii cu mintea, atunci eşti în poziţia în care poţi face un pas...
Noi chiar nu recunoaştem faptul că nu avem de ales. Suntem cu totul în sclavia minţii nevrotice: fiecare respiraţie, fiecare cuvânt, fiecare gest. N-am putea fi liberi chiar dacă viaţa noastră, dacă viaţa copiilor noştri ar depinde de asta. N-am putea. Noi nu avem opţiuni- nu putem fi liberi. Nu putem lua o decizie conştientă. Nu putem face un gest liber. Când ne dăm seama de asta, oroarea şi dezgustul sunt atât de copleşitoare încât vom fi forţaţi să alegem Munca cu mintea.
Suntem forţaţi să vedem că suntem absolut şi complet lipsiţi de puterea de a alege, atunci când suntem dominaţi de mentalitatea noastră, şi şocul la vederea acestui lucru este ceea ce ne determină să alegem Munca cu mintea...
(Lee Lozowick. In:Young, *As It Is*, 156)

Numai un mare şoc va ajunge la nivelul fiinţei. Şi acest şoc trebuie să fie cumulativ, rezultatul a ani de observarea onestă fără judecată. Se acumulează privire după privire, precum apa ce picură pe o piatră. Este o acumulare homeopată de informaţie care duce în cele din urmă la realizarea că eu sunt mai mult decât această continuă paradă de obiceiuri intelectuale, emoţionale şi fizice. Este posibil mai mult decât această viaţă bazată pe frică. Odată ce fiinţa învaţă cum să înveţe, prin observare simplă şi constantă, găseşte în această tractică o sursă de hrană reală care satisface adânca foamea pentru adevăr. Tânjeşte după adevăr şi poate fi hrănită şi poate creşte doar printr-o dietă constantă din ceea ce e adevărat. Şi contrastul dintre ce e adevărat şi ce-mi este spus de către complexul intelectual-emoţional şi manifestat în comportamentul meu zilnic, este sursa suferinţei. Experienţa directă devine profesorul meu, nu acumularea unui sistem de credinţe, cunoaştere împrumutată şi experienţa altora, care sunt stocate în memorie ca sine, în care cred şi cărora le ofer viaţa mea, fără rezerve.

Contrastul dintre ce-mi spune memoria, gânditorul şi ceea ce-mi spune experienţa directă, mă va conduce în final să pun la îndoială orice autoritate, în special autoritatea complexului intelectual-emoţional. Încet, încep să am mai multă încredere în realitatea pe care o observ decât în realitatea pe

care mi-o oferă complexul intelectual-emoţional, care îmi neagă bunătatea fundamentală şi creează o lume a fricii, pentru a susţine iluzia siguranţei şi controlului.

Oricine practică observarea de sine cu fidelitate, fără judecare şi fără a schimba ceea ce este observat, cu onestitate de sine nemiloasă şi un corp relaxat, va ajunge mai devreme sau mai tărziu la oroare. Este garantat. Este lege. Este experienţa mea. Asta numesc eu „şocul în fiinţă" şi este copleşitor. Văd că sunt un sclav total şi neajutorat al mentalităţii mele şi asta nu se va schimba niciodată. Singurul lucru care se poate schimba este relaţia mea cu ceea ce observ: *fără identificare*.

Obiceiurile, tiparele adoptate din nou şi din nou din perioada copilăriei continuă să funcţioneze în mine indiferent de efectul pe care îl au în viaţa mea, în relaţiile mele şi asupra stării mele de bine. Ele nu vor ajunge la un final niciodată; ele nu se vor schimba niciodată; ele nu se vor opri niciodată; altceva trebuie să se oprească în mine. Să vezi asta cu adevărat este groaznic. Şi acestă groază este cea care trezeşte fiinţa din paralizia inconştientă în care se află de când viaţa l-a copleşit când era un mic copil. Ca și copil am fost obligat să mă conformez unei definiţii a realităţii care era în directă contradicţie cu sentimentele mele, simţurile mele şi ceea ce înţelegeam în mod intuitiv. A nu reuşi să mă conformez însemna să pierd dragostea. Acum, după ani de observare de sine realizez în acest moment esenţial, un moment care îmi poate schimba viaţa, că dacă nu-mi asum responsabilitatea pentru viaţa mea, pentru gândurile mele, pentru emoţiile mele, pentru obiceiurile mele şi pentru funcţiile instrumentului biologic uman, atunci voi fi înrobit şi identificat cu nebunia mea până la moarte. Voi avea o viaţă de mamifer şi o moarte de câine. Ceva trebuie să se oprească. Acum este clar că complexul intelectual-emoţional nu se va opri. Singura posibilitate este ca identificarea mea cu el să se oprească, „curcan rece" cum a fost numit de domnul E.J.Gold.

Obiceiurile sunt o buclă de bandă care merge necontenit în complexul intelectual-emoţional. Această bucla este folosită de labirint (complexul intelectual-emoţional) să captureze şi să consume atenţia, cu care se hrăneşte pentru a rămâne în viaţă şi pentru a-şi continua ciclul. Fără identificarea mea, labirintul nu-şi poate menţine continua bandă-buclă. Nu-şi poate juca programele. Memoria, gânditorul, emisfera stângă a creierului este un calculator electro-chimic complex programat pentru a-şi repeta tiparele. Simplu. Întreaga sa existenţă este construită în jurul acestui singur scop: să menţină, să conserve şi să-şi repete tiparele. Singurul lucru care se poate schimba în acest ciclu este relaţia mea cu el = *non-identificarea* cu tiparele sale şi cu punctul meu orb = ura de sine. *Identificarea se poate opri*. Aceasta este o alegere a unei fiinţe conştiente. Singurul „progres" este a vedea şi a simţi tiparele pe măsură ce ele se desfăşoară = observarea de sine fără judecare şi fără identificare. Când l-am văzut suficient încep să înţeleg că nu se va schimba niciodată, că îşi va repeta programele şi va consuma atenţia până la moarte. Când înţeleg asta nu doar în centrul intelectual ci şi în cel emoţional, când nu doar *văd* asta, ci o *simt* în mod adânc – oroarea şi şocul ororii- atunci se poate întâmpla ce este numit „şocul în fiinţă", în care cel ce e adormit în interior, fiinţa inconştientă face un pas înainte şi-şi ia locul de drept în instrumentul biologic uman şi-şi asumă responsabilitatea pentru învăţare şi pentru viaţă. Atâta timp cât fiinţa nu este conştientă de ea, nu poate să vadă ce o consumă. Dacă văd, nu trebuie să fiu ceea ce văd. Dar întâi trebuie să văd de 10.000 ori sau mai mult înainte să înţeleg că eu nu sunt tiparele pe care le observ: aceasta este trezirea inteligenţei.

Şocul în fiinţă nu este simplă schimbare, este o trecere la un alt nivel al existenţei, la o altă realitate; este o schimbare în fiinţă, în care Munca devine principiul activ, iar mentalitatea şi funcţiile corpului, cel mai important, incluzând complexul intelectual-emoţional, devin pasive, aşteptând să servească. Atunci când Munca este principiul activ, bunătatea fundamentală iese la suprafaţă. Apar virtuţiile. Fiinţa îşi asumă responsabilitatea pentru îmblânzirea şi antrenarea mamiferului, o funcţie care înainte de asta a fost îndeplinită de un maestru, un învăţător. Şocul în fiinţă se întâmplă doar atunci când atât inteligenţa cât şi conştiinţa s-au trezit în fiinţă. Când inteligenţa s-a trezit, văd clar de ce este nevoie şi înţeleg implicaţiile a ceea ce văd. Iau decizii inteligente. Când conştiinţa este trezită pot simţi adânc şocul ororii pentru că am devenit sensibilizat de conştiinţă să simt suferinţa. Nu mai sunt amorţit. Când suferinţa

conştiinţei atinge masa critică, atunci şocul ororii are efectul de a trezi fiinţa. Acesta este transformativ. Devin consistent şi demn de încredere atunci când se întâmplă asta, pentru că nu mai sunt condus de obiceiuri, ci de atenţie înspre ceea ce este cerut şi este dorit de momentul prezent. Încep să mă comport adecvat, nu mai manifest emoţii care nu sunt potrivite cu momentul prezent. Acum, este posibilă stăpânirea dispoziţiilor şi funcţiilor corpului, pentru că complexul intelectual-emoţional a fost transformat din stăpân în servitor vigilent. Gândirea care nu e necesară nu mai domină creierul. În vechile tradiţii şamanice, aceasta este numită „a opri lumea”.

Frumuseţea acestui şoc în fiinţă, transformator, este că fiinţa care iese la suprafaţă este simplă, nu este complicată. Nu este vicleană sau nesinceră. Nu este divizată, este o singură entitate. Ea are încredere în realitate pentru că este reală. Nu repetă la nesfârşit aceleaşi tipare şi obiceiuri vechi, obosite şi nefuncţionale. Este o prezenţă şi acţionează eficient în prezent. Este o fiinţă umană. Este sănătoasă.

Viaţa simplă, fără apel în aşteptare

Fără telefon mobil, fără cel care apelează, fără apel în aşteptare,
fără cablu, fără televizor, fără calculator, fără Ipod, fără
blueberry, fără notepad, fără laptop, fără
maşină de absorbit frunzele, fără maşină de tăiat iarba,
fără ceas digital, fără aer condiţionat, fără maşină nouă;
Eu trăiesc într-o altă ţară, un alt secol.

Mă duc la muncă pe bicicleta mea cu 3 viteze, pentru că
ajută Pământul şi face corpul să meargă mai graţios
înspre moarte; face corpul să muncească din greu şi
lui îi place să muncească, îi place să aibă sudoare de muncă în ciuda
avalanşei de tehnologie micşoratoare de efort a cărei funcţie
este să ne sece de forţa vieţii.

Scriu de mână într-un caiet pentru că
îmi place să văd unde am fost, să văd urmele înapoi
prin zăpadă înspre unde am început, să văd cum lucrurile
ies în pagină, unde am greşit,
cum să încep din nou, nimic nu e şters.
Nu vreau să ştiu cine sună sau

cine a sunat. Am trăit 65 de ani şi
nu am primit niciodată un telefon care a făcut o diferenţă.
Dacă dai de mine, e ok, dar dacă nu,
nimic nu e pierdut.
Majoritatea oamenilor sunt sclavi.
Aşa le place să fie.

După ani de inimă frântă şi dezamăgiri,
de trădări, eşti atât de dus
încât crezi că următorul telefon va fi cel
care te salvează? Când Moartea vine la tine,

nu poţi să spui „ Nu te supăra, poţi să rămâi în aşteptare?
Am o viaţă pe cealaltă linie.”

(Red Hawk)

CAPITOLUL 17

Schimbarea în Context- A Nu Face

Intenţia Lucrării este să creeze libertate în noi. Este o singură cale prin care libertatea se poate produce în noi şi aceasta e să alegi Mintea în Lucru şi nu mintea nevrotică. Trebuie să fie o decizie conştientă şi singurul mod prin care vom putea lua vreodată o decizie care e conştienă, pe deplin conştientă este să vedem mintea nevrotică în totalitatea sa, în moartea sa. S-o vedem ca ceea ce este- goală de orice substanţă, goală de orice posibilitate, goală de orice creativitate, goală de orice sentiment uman autentic, goală de inimă, goală de minte, goală de orice, cu excepţia impulsurilor sale mecanice de supravieţuire. Asta este. Până nu vedem aşa, până nu ne vedem vieţile, dragostea pentru părinţii noştri, dorinţa de împlinire sexuală, gustul nostru pentru mâncăruri fine, dragostea noastră pentru muzică bună- până nu vedem toate acestea ca fiind nimic, absolut nimic altceva decât ceva total mecanic şi complet în sclavia minţii nevrotice- nu vom alege Munca.
(Lee Lozowick. In:Young*, 157)*

..... Mintea copilului... a luat anumite decizii despre lumea lui sau e ei sau despre realitate, bazate pe o inteligenţă de copil, o înţelegere de copil, aşteptările şi proiecţiile unui copil. Mintea creşte şi devine, după cum ştim cu toţii, absolut mistuitoare. Mintea ne posedă pe noi. Ne identificăm cu ea, ca şi cum noi suntem ea. Mai devreme sau mai târziu în Muncă trebuie să rupem acea minte, clar şi definitiv.... – toate elementele ei, toate identificările ei, speranţele ei, visele ei, dorinţele ei şi moralitatea sa... fiecare element al acelei minţi trebuie să fie rupt. Noi trebuie pur şi simplu să încetăm să funcţionăm din contextul acelei minţi. (155)

Dominarea complexului intelectual-emoţional depinde de continuitatea gândirii. Rupe acea continuitate şi dominarea va înceta, pentru că judecarea încetează. Când această continuitate este ruptă, se produce „o schimbare a contextului”. Eu nu mai funcţionez dintr-o definiţie a realităţii asupra căreia am convenit, ci din realitatea însăşi. Operez din ceea ce este, exact aşa cum este, nu din sensuri

date de complexul intelectual-emoţional. Aceasta implică o acceptare a realităţii fără a încerca să schimb ceva. Implică ne-intervenire în ceea ce este. Îmi iau indiciile din directa experienţă a realităţii în acel moment, nu din memorie, care înseamnă trecut sau din trecutul proiectat înainte, ceea ce înseamnă viitor. Trăiesc în necunoscut, în ignoranţă organică, ceea ce este inteligenţă, pentru că este în direct contact cu sursa înţelepciunii, fără intervenţia memoriei.

Memoria este folositoare pentru reamintire, pentru a rezolva probleme tehnice şi pentru a comunica cu alţii. Aşadar, nu este abandonată. Ci doar stă la locul ei. Încetează să fie stăpân şi devine ceea ce a fost creată să fie: un servitor fidel condus de o altă forţă decât cea conţinută de ea. Această forţă este fiinţa. Fiinţa iese la iveală ca un principiu activ numai când este încetată identificarea cu complexul intelectual-emoţional. În acel punct, când memoria gândeşte nu este nici o mişcare interioară înspre sau departe de gânduri; această mişcare înspre sau departe de gânduri este identificare. În loc de asta, acolo este echilibru, linişte, absenţa mişcării atunci când gândurile apar. În tradiţia şamanică, această încetare a mişcării înspre sau departe de gânduri este numită „a nu face".

Încetarea mişcării trimite un semnal direct Creatorului. În tradiţiile antice este numită „Invitaţia". Ce vine numai în urma invitaţiei, este o curgere de informaţie din centrii înalţi, care sunt sursa înţelepciunii. Unii spun că aceşti centri există în afara, dar direct conectaţi cu instrumentul biologic uman, dar nu sunt sigur de asta. Ceea ce pare clar este că legătura directă cu aceşti centri este conştiinţa. Conştiinţa este centrul emoţional tranformat în centrul simţirii. Conştiinţa primeşte informaţii directe din aceşti centrii sub forma intuiţiei şi a inspiraţiei. Intuiţia este fundamental diferită de gândirea din centrul intelectual; vede totul deodată, întregul situaţiei, trecutul, prezentul şi viitorul ei. De aceea, poate să informeze într-un mod care include necunoscutul, pe când memoria poate acţiona numai din cunoscut. Nu poate ştii ceea ce nu s-a întâmplat deja, de aceea operează întotdeauna din trecut şi ea este trecutul. Aceasta este limitarea gândirii.

Intuiţia operează la o scală diferită şi dintr-un context diferit. La fel şi inspiraţia. Inspiraţia este o formă fundamental diferită de a simţi; de fapt este sentiment şi nu emoţie. Este important de înţeles distincţia- vezi dacă poţi să intuieşti diferenţa fără să te gândeşti la ea. Emoţiile sunt limitate pentru că funcţia lor este limitată la măsurarea pericolului din mediu. Ele constau în mânie, tristeţe, fericire şi frică şi sunt găzduite de centrul emoţional. Mânia şi frica nu sunt aceleaşi cu furia şi teroarea, care sunt găzduite de centrul instinctiv şi constituie ceea ce este numit instinctul de supravieţuire. Mânia şi frica sunt umbrele acestor două emoţii primare.

Când centrul emoţional este tranformat, el devine centrul simţirii şi este locul în care stă conştiinţa. Apoi, el este un canal pentru centrul emoţional înalt. Inspiraţia vine din centrul emoţional înalt, sau aşa cum prefer să îl numesc, centrul înalt al simţirii. Aceasta face distincţia mai clară. Faţă de gândirea din memorie, care operează într-un mod liniar, pas cu pas, inspiraţia îmi dă întregul tablou deodată, nu separat şi divizat în piese şi paşi. Funcţionează ca un cerc întreg, nu ca o linie dreaptă.

Spre deosebire de memorie care poate opera sau „gândi" numai din ceea ce ştie, intuiţia şi inspiraţia operează din şi sunt funcţii ale necunoscutului. De aceea sunt capabile să ofere informaţii total inaccesibile gândirii, imposibil de accesat de către gândire. Este o poveste cunoscută de-a lungul istoriei umane, că marile invenţii, realizări şi descoperiri s-au întamplat „într-un moment de inspiraţie". În asemenea momente, bărbaţii şi femeile au putut să vadă clar imaginea de ansamblu. Şi de obicei vine sub formă de imagine sau poză. De aceea Crick a văzut doi şerpi încolăciţi şi a intuit dublul helix al ADN-ului. Einstein s-a văzut călătorind într-o rachetă spaţială alaturi de şi la viteza luminii şi a intuit Teoria Relativităţii.

Şi acum iată frumuseţea complexului intelectual-emoţional, care nu este duşman sau greşeală, ci doar îndeplineşte funcţiile pe care a fost programat să le îndeplinească, aşa cum face orice computer. Odată ce se produce schimbarea în context în interior, funcţia acestui complex este să traducă ceea ce primeşte prin intuiţie şi inspiraţie în limbaj şi imagini care pot fi împărtăşite cu alţii: comunicare. Scriitorii Evangheliilor, Dhammapadei, cei care au scris Bhagavad Gita şi Tao Te Ching, au comunicat

înţelepciunea primită prin inspiraţie şi intuiţie şi au tradus-o într-un limbaj care poate fi înţeles de ceilalţi. Dar este clar că aceşti scriitori au înţeles limitările limbajului. Lao Tsu ne avertizează încă de la începutul lui Tao:

Tao care poate fi spus nu este eternul Tao.
Numele care poate fi numit nu este numele etern.
Cel fără nume este începutul raiului şi al pământului.
(Tao Te Ching. Sutra 1)

Lao Tsu descrie schimbarea contextului şi în acelaşi timp averitzează în legătură cu a fi sedus de cuvinte. Fiecare subliniază supremaţia experienţei directe asupra cunoştiinţelor obţinute prin cuvinte. Aşadar, deşi sfatul lor este folositor şi preţios asta nu mă opreşte de la a-mi găsi propriul adevăr. Trebuie să verific ceea ce mi se spune prin experienţă directă. Cea mai simplă şi directă experienţă vine din observarea de sine. Această practică mă va conduce, după cum spune legea, la schimbarea contextului pentru că încet şi treptat îmi va revela contaminarea programată în complexul intelectual-emoţional. Toată contaminarea este pur şi simplu gândire care nu e necesară şi emoţie care nu e potrivită, acompaniate de tensiune în corp urmând aceleaşi tipare obişnuite pe aceleaşi cunoscute căi neuronale (creier) şi nervoase (sistemul nervos central) şi ajungând întotdeauna la aceeaşi soluţie inutilă, care nu funcţionează = nebunie. De ce să reacţionezi la asta? Care e sensul? Pur şi simplu recunoaşte, înţelege, permite şi întoarce-te la ceea ce faci în acel moment, cu atenţia focusată pe corp.

În momentul în care ating punctul de epuizare, cădere şi disperare, doar atunci voi considera o schimbare în contextul din care îmi văd viaţa şi lumea. Această schimbare duce direct la străpungerea contaminării. În final atenţia mea trebuie să se întoarcă acasa: în şi pe corp. Atunci atenţia şi-a găsit adevăratul loc şi funcţia potrivită. Atunci apare practica „a nu face”.

Cu toţii conducem instrumente vătămate, vătămate de copilăriile noastre, de experienţele de viaţă şi de modul în care primii care au avut grijă de noi ne-au programat complexul intelectual-emoţional. Sunt antrenat să văd lumea doar prin acele programe, aşadar contextul din care văd eu lumea este conţinutul acelor programe. Este o perspectivă asupra lumii extrem de limitată şi bazată pe frică. Pentru ca eu să am o viaţă mai plină, mai completă şi mai satisfăcătoare este nevoie de o schimbare a contextului din care mă văd pe mine şi văd viaţa.

Această schimbare poate apărea prin a mă înţelege şi a mă cunoaşte într-un mod mai conştient: nu condus de obiceiuri, mecanic, pe pilot automat, ci cu compasiune şi obiectivitate. Obiectivitatea înseamnă că mă văd pe mine în mod onest, mă cunosc şi mă înţeleg clar şi sunt dispus să-mi asum completă şi matură responsabilitate pentru ceea ce văd şi simt. Observarea de sine oferă informaţia vitală cu care eu pot să fac asta. În absenţa ei orice schimbare pe care încerc să o fac este doar a ţinti în întuneric, a confunda o bucată cu întregul şi este condamnată la eşec. Dacă văd şi simt, nu trebuie să fiu ceea ce văd şi simt. Dacă nu sunt dispus să văd, nu pot să aleg.

Observarea de sine cu compasiune înseamnă pur şi simplu că încetez să mă mai judec şi doar văd şi simt orice apare. Judecarea este o capcană în care cad de fiecare dată şi nu este productivă, utilă sau plină de compasiune.Este dură, rigidă şi mă ţine prins într-un ciclu nesfârşit de acţiune şi reacţiune. Dacă o a treia forţă nu intră în acest ciclu acţiune-reacţiune, nu este posibilă o schimbare substanţială. Această a treia forţă este observarea de sine şi simpla ei existenţă este o schimbare substanţială. Orice altceva este atrasă de ea precum metalul de un magnet. Observarea de sine atrage ajutor; este o forţă de atragere fundamentală în univers. Îmi permite să operez mult mai eficient şi mai obiectiv în câmpul complexului intelectual-emoţional.Este salvatoarea. Este conştiinţa care începe să se cunoască pe ea, învăţând cum să înveţe şi să creeze, în timpul ăsta făcând cel mai puţin rău posibil. Este dragoste obiectivă în procesul devenirii.

Deseori, cel mai mare ajutor este A nu face

După ce am distrus câteva şanse evidente
de a-mi ajuta Guru-ul, odată prin cererea lui directă,
în final rugăciunea mea a fost să-i fiu de folos,
nu contează dacă e în cel mai mic sau insignifiant mod.
Ca de obicei, aproape nimic din ceea ce-şi imaginează mintea,
nu se desfaşoară în modul în care am crezut .
Pentru că îi iubeam vocea dulce şi
modul în care cânta cântecele pe care
domnul Lee le scria pentru ea, am fost inspirat
să scriu câteva melodii, blues-uri
pentru ea, lucru pe care l-am făcut.
Nici unul nu era spactaculos, dar
le-am dus domnului Lee şi i-am spus
ce avem de gând. El a spus,
A scrie cântece este unul din puţinele lucruri
ce-mi fac cu adevărat plăcere.
Asta e tot ce a spus. Nu
mi-a cerut să nu scriu, nu mi-a
spus că a face asta i-ar lua
una din puţinele sale plăceri;
fără motive, fără justificări, fără scuze, dar
în acel moment mi-am văzut oportunitatea,
lucrul pentru care m-am rugat.
Fără regrete sau milă de sine,

nu am mai scris niciodată un alt cântec.

(Red Hawk)

CAPITOLUL 18

Căprioara în iarba înaltă

Pentru a ne separa de nivelul asociativ trebuie să contactăm energii mai fine. Partea superioară a capului este plină de energii fine- acolo, acolo este linişte- acolo nu sunt cuvinte - nu e zbucium.
Unde sentimentul de sine se conectează cu energiile fine, ele devin concentrate. Această energie nu trebuie folosită pentru nimic altceva decât pentru lumea mea interioară. Lumea exterioară nu are nevoie de ea.
Pas cu pas şi este un proces lung, eu reţin o parte din aceste energii fine. Le colectez şi încerc să nu le pierd în afară. Apoi ele se pot cristaliza şi nu pot fi amestecate cu energii brute. Se întâmplă încet, este nevoie de răbdare şi este singurul mod de a produce o schimbare în centrul gravităţii.
(Henriette Lannes. *Inside a Question*, 201)

Aşadar, sunt adus încet şi destul de natural, blând şi cu răbdare, în practica prezenţei radicale: asta înseamnă simplu că lupta şi practica mea este să fiu prezent în corp, moment de moment şi să mă reîntorc la prezenţa din corp în momentul în care îmi aduc aminte, de fiecare dată, pe parcursul zilei şi al nopţii (câteodată chiar în timpul somnului, deşi nu deseori- şi câteodată mă va trezi, ca azi-noapte la ora 04:00 a.m. cu informaţii care au venit înspre mine şi a trebuit să le scriu pentru că altfel le-aş fi pierdut). Aceasta este inspiraţia. Este centrul intelectual înalt comunicând cu instrumentul biologic uman. Vine repede şi clar. Cred că cunoşti acestă experienţă de reamintire de sine şi reîntoarcere acasă.

Pentru a uşura această practică, îmi permit să-ţi sugerez următorul lucru: atunci când citeşti aceasta sau oricare altă carte, dar în special cărţi de dezvoltare personală: ţine coloana vertebrală dreaptă şi ambele picioare pe podea (în timp ce citeşti asta) lucru care va facilita un anumit nivel de observare şi reamintire de sine. A fi radical prezent faţă de prezenţa dinăuntru, fiinţa esenţială, este nevoie ca atenţia să fie focusată pe senzaţiile corporale (centrul instinctului) acolo unde atenţia este ancorată şi acasă. Prezenţa la prezenţa dinăuntru este ceea ce numesc „practica prezenţei radicale”. Eu prefer atenţia

centrată pe frunte sau în mijlocul capului, alte şcoli o plasează la nivelul buricului, a plexului solar sau în centrul inimii. Asta depinde de ţelurile şcolilor şi învăţăturii. Lordul Sri Krishna îl instruieşte pe devotatul său Arjuna:

Cel care lasă corpul cu mintea nemişcată şi plină de devotament, prin puterea meditaţiei sale adună între sprâncene întreaga energie vitală, atinge Supremul. (Bhagavad Gita, 79)

Dar cu posibila excepţie a buricului (unde se aflã centrul instinctului), toţi aceşti centri sunt contaminaţi în mine. Centrul din mijlocul frunţii şi cel din coroană, sau chakra coroană sunt clari şi obiectivi în mine şi îmi permit să funcţionez eficient şi clar şi să prind energiile-impresii (care sunt într-un flux continuu de energie vitală de Sus, ce intră în instrumentul biologic uman prin chakra coroană şi este apoi circulat prin instrument sau capturat şi consumat de diferiţi centri pentru propriile lor obsesii) în momentul în care aceste impresii-energii intră în instrument, unde este evaluare obiectivă şi unde atenţia-gardian este staţionată şi rămâne complet liniştită, fiind prezentă în întregul instrument fără să se mişte înspre sau departe de energia care a intrat: este conştientă din alegere şi *nu este identificată*. Îndată ce sunt curăţaţi de contaminare, ceilalţi centri pot deasemenea să vadă în mod obiectiv. Rezultatul este o utilizare foarte eficientă a afluxului de energie care este continuu. Contaminarea nu mai este hrănită prin identificare (= eu sunt asta) şi de aceea contaminarea este reţinută, utilizată creativ, nejudecată, necondamnată şi nu este luptă împotriva ei, nu este hrănită pentru a-şi putea juca dramele psiho-emoţionale şi contaminarea în sine devine un „factor intern de reamintire” foarte util pentru a-ţi menţine scopurile: curăţenie, claritate, practică, observare, relaxare a instrumentului. Un spaţiu „sigur”, fără judecată este creat în interior, în care contaminarea poate fi gazduită şi în care rămâne fără a se imprăştia prin instrument. Atunci când nu este judecată, ci i se dă spaţiu interior, contaminarea devine încet, purificată.

Un instrument relaxat este un corp necontaminat. Fiecare contaminare, indiferent de natura ei sau de conţinut produce tensiune în corp şi în punctul în care tensiunea există este oprit afluxul de impresii-energii, este capturat şi consumat de complexul intelectual-emoţional. Rezultatul este că curgerea energiei în instrument este compromisă, contaminarea este hrănită cu tipul ei de măncare, iar fiinţa este înfometată de hrana ei reală. Fiinţa înfometează şi contaminarea devine mai puternică.

Cu toate acestea, în practica prezenţei radicale, contaminarea este cea care devine hrană pentru fiinţă, prin observarea de sine fără a judeca şi fără a schimba ce este observat. Aşa cum puiul din coaja de ou se hrăneşte cu gălbenuşul- singura sa sursă de hrană- fiinţa se hrăneşte cu ego-ul, contaminarea este ego-ul şi încet, încet, contaminarea/ego este consumată. Ce rămâne este fiinţa liberă de ego şi necontaminată de obiceiuri.

Pentru ca acest proces să apară este necesar ca atenţia să rămână nemişcată (= neindentificată) pe măsură ce energiile impresii vin prin chakra coroanei (din mijlocul capului). Orice mişcare interioară în acest punct este identificare. Atenţia este capturată şi consumată. Aşadar, în acest punct, atenţia poate fi comparată cu o căprioară în iarba înaltă atunci când vânătorul e prezent. Căprioara rămâne complet liniştită şi ascunsă în iarba înaltă, nemişcându-se în nici o direcţie, în timp ce vânătorul îşi caută prada. Pentru că nu îşi dezvăluie poziţia prin mişcare vânătorul merge mai departe căutând altă oportunitate. Ca şi căprioara în iarba înaltă, când labirintul îşi întinde pânza prin gânduri, emoţii sau posturi fizice, când atenţia nu se mişcă pentru a interveni, nici înspre, nici departe de, păstrându-şi focusul pe senzaţie, labirintul nu poate să captureze şi să folosească atenţia pentru realizarea propriei agende; diferitele „eu-uri” apar şi dispar fără acţiune sau reacţiune. Atenţia nu se identifică cu ele şi ele sunt lăsate fără putere, pentru că nu au energie proprie. Ele trebuie să captureze energia atenţiei pentru a acţiona. Dar atunci când căprioara nu îşi dezvăluie poziţia, vânătorul trece mai departe.

O atenţie neidentificată este numită în anumite şcoli „atenţie liberă” şi această atenţie liberă este unul din cele mai intime scopuri ale mele. O „atenţie liberă” este liberă de contaminare. Este liberă de

identificare. Este liberă să aleagă, liberă să rămână calmă. Şi Psalmul 46:10 a spus: „Fii liniştit şi cunoaşte că Eu sunt Dumnezeu." Sunt liniştit şi cunosc sau mor ca un câine. Alegerea este a mea. Dacă respir în buric şi relaxez corpul fără a interveni cu energiile-impresii primite, corpului îi este permis să-şi asume funcţia sa înaltă de aparat de transformat energia (cum l-a numit domnul E.J.Gold); transformă energia energiilor-impresii care vin în energie de o calitate mai fină. Aşadar, energia îl hrăneşte pe Creator în loc să hrănească ego-ul.

Să presupunem că celălalt îmi răneşte sentimentele şi declanşează în mine instinctul de supravieţuire: luptă sau fugi. Ce face această simplă (dar deloc uşoara) practică este: în loc să încerc să schimb obiceiul- care este rezultatul judecării, atfel de ce dorinţa de a-l schimba?- eu pur şi simplu încep să îi ofer spaţiu în interior, astfel încât instinctul de supravieţuire (luptă sau fugi) are spaţiu pentru răspunsul său natural, biologic, genetic programat. Îi ofer paţiu atunci când celălalt mă răneşte, indiferent de motiv. Şi făcând asta, acum nu este război- şi nici tensiune ce nu e necesară în corp. Acum lupta este pentru ceva. Ce? Pentru atenţie obiectivă şi calmă, bunătate în răspunul meu faţă de cel care m-a rănit (din propria lui frică de dragoste care este cel puţin egală cu frica mea de dragoste). Astfel contaminarea devine aliatul meu: devine un „factor intern de reamintire" care mă duce imediat la scopurile mele interioare: atenţie conştientă, blândeţe, generozitate, iertare, muncă asiduă. Răspunsul luptă-fugi îmi *aminteşte* să fiu blând şi iertător, mă cheamă spre atenţie conştientă. Astfel, în loc să-l consider inamic (să încerc sa-l schimb, să mă lupt cu el) l-am transformat în aliatul şi companionul meu în Munca interioară. Acum nu mai este luptă nebună în interior. Este cooperare, comunicare între centrii, muncă interioară armonioasă în instrumentul biologic uman, pentru binele dragostei şi pentru binele celuilalt. Aceasta este dragoste altruistă, dragoste obiectivă. Şi nu depinde de un sentiment, deşi sentimentul de dragoste poate fi prezent, dar deseori nu este, atunci când celălalt mă răneşte. Ci, acest fel de dragoste obiectivă depinde exclusiv de angajament şi practică. De aceea este demnă de încredere şi consecventă, nu este supusă tiraniei dispoziţiei. Dispoziţia este ca un vânător căutând o căprioară în iarba înaltă. Dacă acea căprioară rămâne liniştită, nemişcată, vânătorul trece mai departe. Încetează identificarea cu ceea ce nu eşti şi vânătorul nu mai are muniţie, suferinţa ta a ajuns la sfârşit.

Dragostea nu e un sentiment
(pentru Smitty)

Dragostea nu e un sentiment,
este angajament gravat în piatră.
Dar credinţa în sentimente ne duce
dintr-un eşec în altul; rămânem singuri,

frânţi, cinici. Dragostea nu e un sentiment,
este o practică zilnică sigură.
Indiferent ce simt, nu disimulez,
ci îl las să fie. Ea poate să fie înţepătoare ca un cactus

şi nu foarte uşor de privit,
sentimentul poate fi dezgust,
sau să spunem că este cea mai minunată
şi sentimentul este dorinţă; ambele se transformă în praf,

totuşi angajamentul pentru pratică este constant,
nu depinde de faptul că mă simt pregătit sau nu.

(Red Hawk)

CAPITOLUL 19

Trezirea conştiinţei-
A-mi duce propria cruce

Conştiinţa depinde de o înţelegere a suferinţei obiective.
Ce ni se cere să fim capabili să facem, ca şi oameni compleţi este să suferim fără resentimente manifestările neplăcute ale celorlalţi asupra noastră şi asupra altora, să nu luăm nici o acţiune împotriva nedreptăţilor făcute nouă şi să avem compasiune pentru cei a căror natură este mai puternică decât fiinţa.
(E.J.Gold. *The joy of Sacrifice*, 99)

Învaţă-mă să simt durerea celuilalt,
Să ascund defectele pe care le văd;
Aceeaşi compasiune pe care o arăt celorlalţi,
Aceeaşi compasiune să o primesc şi eu.
(Alexander Pope. 1688-1744)

Primul lucru şi cel mai important care trebuie să fie înţeles despre calea observării de sine fără a judeca sau a încerca să schimbi ce e observat este acesta: calea observării de sine este calea trezirii conştiinţei. Adică, dacă eu continui să mă observ în mod onest, pentru suficient de mult timp, conştiinţa se va trezi în mine; aşa spune legea şi este inevitabil. Este un produs secundar al observării de sine oneste.

Odată ce conştiinţa a început să se trezească în instrumentul biologic uman, *durerea* este a mea, deoarece acum ştiu ce e cu adevărat suferinţa conştientă (voluntară) şi suferinţa mea va ajunge la o cu totul altă dimensiune, o dimensiune pe care nu am cunoscut-o până acum. Mă voi împotrivi în mod deliberat, fără milă, brutal, micului *sentiment* din mine care este conştiinţa (este înşelător să numesc conştiinţa „o voce” *pentru că nu vorbeşte*; este un sentiment şi de aceea suferă). Şi conştiinţa nu va încerca să intre cu forţa, nu va fi agresivă sau insistentă sau intruzivă sau violentă sau critică. Pur şi simplu îşi va pulsa suferinţa atunci când este încălcată şi va continua să sufere până când îmi corectez traseul şi repar răul pe care l-am făcut cuiva sau asupra a ceva.

Odată ce conştiinţa se trezeşte în mine, va suferi de fiecare dată când este încălcată. Şi această suferinţă are o magnitudine şi un nou nivel, cu care nu sunt obişnuit. Este suferinţă de nesuportat şi care nu poate fi ignorată. Nu pretinde nimic şi nu condamnă, doar suferă şi suferă adânc.

Practica noastră este să facem două lucruri cu această suferinţă: să o vedem şi să o simţim. Punct. Nu este nevoie să schimb nimic în interior: doar văd şi simt încălcarea conştiinţei. Asta *nu* înseamnă că nu acţionez în exterior pentru a îndrepta ce am făcut rău. Fac asta. Şi cu cât mai repede o fac, cu atât mai repede suferinţa din mine este alinată. Ce rămâne este rana pe care conştiinţa trebuie să o îndure pentru comportamentul meu. Aceasta este cunoscută în şcolile antice sub numele de „rana dragostei". În creştinismul ezoteric este numită „a-şi duce crucea". Asta înseamnă că nu mai cer ca Guru sau Dumnezeu să-mi fie conştiinţă exterioară şi să sufere nedreptăţile pentru mine. Acum că acea conştiinţă este trezită în mine, sunt capabil să-mi văd greşelile, să le corectez, să sufăr pentru ele şi să am încredere în călăuzirea interioară a conştiinţei. Asta inseamnă a avea încredere în realitate. Asta este recuperarea sănătăţii în mine.

Ce este conştiinţa? Maeştii au sugerat că este o linie directă de comunicare cu mintea şi inima Creatorului; Creştinitatea ezoterică a sugerat că este legătura directă cu înalţii centrii intelectual şi emoţional care locuiesc în Sursă sau Creator; experienţa mea pare să valideze acest punct de vedere. Alte şcoli antice au spus că conştiinţa este Dumnezeu; experienta nu mi-a dat nici un motiv să mă îndoiesc de acest punct de vedere. Alţii au spus că este Duhul Sfânt; alţii au sugerat că este sufletul trezit sau trezirea sinelui; unii creştini ezoterici au numit-o „Ascensiunea lui Hristos" şi în final, sunt acei maeştrii care au numit trezirea conştiinţei „trezirea conştiinţei".

Oricum ai înţelege acest fenomen, este cel mai real lucru pe care îl va trăi un om în Muncă. Conştiinţa trezită este un lucru în mine în care pot să am incredere. În mod absolut, întotdeauna şi în orice privinţă. Conştiinţa este incapabilă să mintă. Este ceea ce sufiştii numesc Adevăratul Prieten din interior; este sursa adevăratului ajutor şi al îndrumării pe cale. Este ajutorul Creatorului în călătoria individuală a sufletului către uniunea cu Sursa.

Şi acest fenomen apare, conform legii, din practica observării de sine fără judecare şi fără a încerca să schimbi ce e observat, în mod consecvent şi consistent. Trebuie să văd şi să-mi simt comportamentul atât în interior cât şi în exteriorul meu. „Dorinţa" şi „Intenţia" împreună pot trezi conştiinţa. Şi în final, încet, încet, ce apare în conştiinţă, din combinarea „dorinţei" şi a „intenţiei" este scopul. Scopul real vine din conştiinţă.

În scop am un „aliat". Acum, când tendinţele mele interne obişnuite apar zilnic, moment de moment, lângă ele este scopul. De fapt, la un moment dat, aceste tendinţe interne obişnuite devin „factori de reamintire" interni, care îmi aduc aminte de scopurile mele. De acee, ele sunt transformate din slăbiciuni, defecte în servitori credincioşi ai Muncii mele; sunt aduşi în *Cercul Muncii** mele interioare. Nu mă mai lupt cu ele şi nu mai încerc să le schimb, iar ele, aşa cum sunt, îmi servesc scopul şi mă ajută. Ele hrănesc conştiinţa, ceea ce îi permite să se dezvolte, să crească şi să se maturizeze. În lumea şamanilor aliatul este o entitate scârboasă, fără formă, terifiantă, cu puteri enorme. Poţi să vezi cum este asta o analogie care se aplică punctului orb sau „defectului" interior? A-i captura puterea şi a i-o alinia cu Munca este un „permis magic de trecere" în termeni şamanici. Observarea de sine este unealta.

De fapt, întreaga învăţătură care spune aceste lucruri din mine pe care le judec și cu care mă lupt sunt „defecte", „slăbiciuni", este o învăţătură eronată. Toţi pe care îi cunoşti, fără excepţie au aceste „defecte". Ne sunt date ca şi daruri de către Creator. De ce? Simplu: să ne asiste în trezirea conştiinţei. Fără ele nu aş ajunge în punctul în care aş aprecia ce are conştiinţa să-mi ofere. Nu aş dezvolta o „dorinţă" internă sau o „intenţie" internă. Nu aş avea forţă în mine pentru transformare. Ele sunt daruri, nu defecte. Ele sunt locul în care energia fiinţei este stocată, aşteptând să fie eliberată de simpla practică de a vedea şi a simţi efectele lor asupra mea şi asupra celor pe care îi iubesc.

Chiar o sâmânţă de muştar de conştiinţă- cea mai mică, microscopică urmă a minţii şi inimii Creatorului nostru- poate deveni cea mai puternică forţă din instrumentul biologic uman. Vrei miracole?

Ce eşti dispus să plăteşti pentru *a trăi în miraculos*? Această sămânţă de muştar este miracolul pe care mintea şi inima Creatorului le-au plasat în instrumentul biologic uman. Dar trebuie să plăteşti pentru a primi. Şi suferinţa voluntară este singurul lucru pe care îl avem în noi cu care putem plăti- devine monedă dragă în scopul meu. Aşa că atunci când Evangheliile spun „Un anume *negustor* (om al Muncii) *a vândut tot ce avea* („eu-urile” sale şi agendele lor) *pentru a achiziţiona o perlă de mare valoare* (conştiinţă), asta vrea să spună. Numai un om disperat, un om care a suportat „teroarea situaţiei” pentru ani şi ani, poate merge atât de departe încât să predea tot ce are Creatorului, în schimbul sămânţei de muştar, această „perlă de mare valoare”. Înţelegi?

Conştiinţa este Creatorul din mine, un canal direct de comunicare cu mintea şi inima Creatorului; de aceea când îmi încalc conştiinţa, ceea ce simt este Creatorul care suferă- ca rezultat direct al acţiunilor mele. Creatorul, în mod voit suportă încălcările mele şi suferă fără să se plângă. Numai când îmi asum responsabilitatea pentru gândurile, emoţiile şi cuvintele mele, această suferinţă devine rodnică. Nu mai sunt confortabil cu a aduce suferinţă Creatorului meu. Punct. De aceea acţionez pentru a menţine conştiinţa clară.

A inceta să încalc conştiinţa este un alt înţeles pentru „a-mi ridica crucea şi a o căra”. Nu-i mai cer Creatorului să sufere pentru păcatele mele (singurul păcat este a merge împotriva conştiinţei); ci devin o fiinţă responsabilă. Fac cum mă instruieşte conştiinţa, pentru a evita să-mi fac Creatorul să sufere, pentru a evita sentimentul teribil, de nesuportat, al acelei suferinţe. În acel punct voi face orice pentru a evita imensitatea acestui sentiment, inclusiv voi creşte şi îmi voi asuma responsabilitatea pentru viaţa mea în loc sa dau vina pe alţii şi să-i fac pe alţii să sufere insensiblitatea, insecuritatea şi imaturitatea mea. În acel punct încetez să mai fiu un mamifer şi devin fiinţă umană.

Şi atunci când totuşi, aduc suferinţă Creatorului meu, ce voi simţi înăuntru este numită „remuşcarea conştiinţei”. Această remuşcare este de Sus, este un dar şi mă va transforma. Am văzut asta. Am experienţa acestui lucru. Remuşcarea este agentul transformativ adus de conştiinţă în instrumentul biologic uman.

Şi acum iată un secret, ceva îngropat adânc în această carte, astfel încât doar cel care a plătit prin a citi până în acest punct îl va găsi. Există o practică a Muncii care hrăneşte conştiinţa şi o ajută să crească. Doar acele suflete care s-au maturizat până în punctul trezirii conştiinţei vor înţelege nevoia pentru o asemenea practică sau vor simţi valoarea în a o urma. Este o practică de nivel înalt, de Muncă matură şi de aceea cere mult de la mine. Produce un cu totul alt nivel şi fel de a suferi, dar recompensele sunt de asemenea, la o altă mărime; sunt premiat cu un alt tip de relaţii cu cei din jurul meu. Rezultă un alt nivel de încredere, atât înăuntru cât şi înafară. Te interesează această practică? Iată atunci cum prezintă Munca această practică:

Suport manifestările neplăcute ale celorlalţi fără a mă plânge şi fără a mă manifesta; suport nedreptăţile făcute mie fără să răspund în nici un fel. Cu alte cuvinte: Mă port cu ceilalţi aşa cum aş vrea ca ceilalţi să se poarte cu mine; întorc şi celălalt obraz.

Poate vezi de ce aceasta este o practică matură, posibilă doar cu ajutorul conştiinţei. Este de neimaginat pentru persoana normală, cine şi-ar imagina că a face un asemenea lucru ar aduce beneficii.

Dar tu, care ai citit atât de mult din carte poate intuieşti profundele implicaţii ale acestei practicii a Muncii, atât pentru dezvoltarea sufletului cât şi pentru cei cu care sunt în relaţie. Cere lucruri extraordinare de la mine: să vând tot ce deţin. În schimb, iritarea internă şi fricţiunea pe care o produce dezvoltă o „perla de mare preţ”. Poţi să intuieşti nevoia şi valoarea unui asemenea lucru? Acesta oferă un nou şi diferit nivel de inţelegere a propoziţiei „a-mi câra crucea singur”. Ce consideri că merită asta? Eşti dispus să îţi vinzi plângerile, bârfele, negativitatea, răzbunarea şi mânia vindicativă, pentru a achiziţiona serviciul Conştiinţei, Ingerul Gardian?

Această practică este dificilă pentru mine, dar sursa acestei dificultăţi s-ar putea să te surprindă. Nu sunt prietenii, colegii sau chiar străinii cei care supun la cel mai mare test această practică în mine, chiar dacă toţi fac asta. Nu, este cu soţia mea, pe care o iubesc adânc şi cei apropiaţi mie cu care depun cel mai mare efort de a-mi ţine gura şi a-mi suspenda judecăţile şi mânia. Aşa că am multă Muncă de făcut cu această pratică. Dar o preţuiesc în mod adânc şi sunt bucuros să mă zbat pentru ea, nu împotriva obiceiurilor mele ci pentru această perlă, pentru ajutorul pe care Ingerul Gardian îl oferă. Doar cu ajutorul lui este speranţă pentru o persoană. Este cea mai adâncă dorinţă şi rugăciune să îmi urmez conştiinţa, întotdeauna şi în totul. Acesta este scopul meu.

Mai mult, pentru că acum este o sământă de muştar în mine, nu un sistem de credinţe împrumutat de la alţii ci *ceva ce este doar al meu, pentru că am plătit pentru el-* îmi doresc să vând tot ce am pentru a achiziţiona această perlă de mare preţ- acum sufăr cel mai intens, acum sufăr într-un mod cu totul nou şi la un cu totul alt nivel. *Şi această suferinţă hrăneşte conştiinţa*. Şi în continuare nu este nevoie să schimb nimic din ce observ. Conştiinţa va schimba totul, în ritmul său; eu nu pot să schimb nimic şi dacă încerc voi încurca lucrurile groaznic, ca întotdeauna.

Tom omoară un iepuraş

Tom a fost tatăl soţiei mele. Odată
mi-a povestit că de ziua lui, când a împlinit 8 ani,
a primit un arc şi 6 săgeţi.
Şi-a aranjat ţinta din paie în curte

şi a tras în ea ore întregi, până s-a plictisit de ea,
apoi şi-a aranjat nişte lucruri mai mici şi mai dificile,
o cutie de conserve, o bucată de hârtie prinsă de un copac,
un pantof vechi într-un butuc. Era priceput şi

în aproximativ 3 zile s-a plictisit chiar şi de acelea.
Voia ceva mai mult, ceva viu,
ceva care să fugă de el;
voia să omoare ceva.

A intrat în pădure şi primul lucru
pe care l-a văzut a fost un mic iepuraş înţepenit în loc.
A tras, a trimis o săgeată direct prin
corpul iepuraşului, dar nu a murit din prima;

ci săgeata a intrat în pământ,
înţepenindu-l pe iepuraş acolo.
Dădea din picioare în mod frenetic, se putea învârti doar
în jurul săgeţii, sângele curgea, ochii lui

sălbatici, luminoşi şi râniţi.
Tom a rămas înţepenit, transfigurat de groază şi
când s-a uitat la mine, ochii
îi erau râniţi precum ai iepuraşului.

A pus arcul jos şi nu s-a mai întors niciodată după el.
Era un om mare şi acea poveste l-a făcut
aşa pentru mine, cum a tras o săgeată în pădure
şi i-a stăpuns propria inima.

(Red Hawk)

CAPITOLUL 20

Centrii superiori

Omul, singur, nu poate deveni un om nou; sunt necesare combinaţii interioare speciale... când asemenea materie specială se acumulează în cantităţi suficiente, e posibil să înceapă să se cristalizeze, aşa cum sarea începe să se cristalizeze în apă dacă este depaşită o anumită proporţie. Când o cantitate mare de materie fină se acumulează în om, vine un moment când un nou corp se poate forma şi cristaliza în el: „ rezultatul" unei noi octave, o ocatavă mai înaltă. Acest corp, denumit adesea astral, se poate forma numai din materie specială şi nu poate veni în fiinţă în mod inconştient. În condiţii obişnuite, această materie poate fi produsă în organism, dar este folosită şi aruncată.
(G.I. Gurdjieff. *Views from the Real World,* 202)

Dragostea necondiţionată, care este dragoste conştientă, nu operează sub legi automate, ci sub legile comportamentului conştient. Vine din centrii superiori şi este un act de bunăvoinţă; este Creatorul care intră în mod complet, conform legii şi doar la invitaţie, în instrumentul biologic uman. Este Călătorul obosit întorcându-se acasă, devenind cine este de drept: conştiinţă nelimitată, fără început şi fără sfârşit. În acel punct fiinţa face declaraţia: „Eu sunt Aceasta" sau „ Eu şi Tatăl suntem Unul". Este un complet alt nivel şi altă dimensiune a dragostei, cu un set de legi independent. De exemplu, o lege a dragostei conştiente este: Dragostea necondiţionată generează acelaşi răspuns în celălalt. Am văzut această lege în acţiune sub forma gurului. Aşadar nu-ţi vorbesc despre această lege din vreo carte, sau cunoaştere împrumutată, sau sistem de credinţe, ci din verificare prin propria mea experienţă. Eu lucrez şi aştept coborârea graţiei în mine.

Dragostea reală are graniţe. Frica nu are. Relaţia reală operează între graniţe foarte clar stabilite şi acceptate. A nu reuşi să onorezi aceste graniţe înseamnă că relaţia nu poate rezista. Punct. Finalul poveştii. Graniţele într-o relaţie nu sunt *arbitrare* sau *secrete*, cunoscute doar mie. Sunt limite ale comportamentului meu agreate mutual, în care intru de bună voie, pentru că sunt angajat ca această relaţie să funcţioneze pe termen lung. Punct. În majoritatea relaţiilor, când doi oameni îşi declară

dragostea neţărmuită unul pentru celălalt, sunt doi oameni care operează fără limite stabilite şi acceptate de comun acord, într-o relaţie în care nu există angajament, ci doar ce vreau eu, când vreau eu şi cum vreau eu. Acesta este un nivel al relaţiei infantil din punct de vedere emoţional; este modul în care copii îşi doresc sa fie trataţi de mamele lor. Este rezultatul micilor „eu-uri" egoiste trăindu-şi momentul, intrând în relaţie şi apoi dispărând. Eşuarea şi despărţirea sunt rezultate inevitabile ale micilor „eu-uri" în relaţie, fiinţe inconştiente, luând decizii mecanice şi suferind la nesfârşit.

Nu este la fel atunci când centrii superiori sunt activaţi în instrumentul biologic uman. În acel punct rezultatul este comportament altruist, care acţionează înspre binele celorlalţi, indiferent de costuri. Conştiinţa este mecanismul de primire a acţiunii centrilor superiori în mine. Când conştiinţa este trezită, sunt, în mod voluntar la efectul centrilor superiori. Prin practică am inițiat invitaţia care le activează influenţa în mine. Conştiinţa este manifestarea centrilor superiori în mine. Este legea şi constrânge fiinţa umană să acţioneze conform legii, din bunătatea fundamentală. Aceasta este natura sufletului şi este dreptul nostru din naştere. Merităm să fim buni şi să facem lucruri bune. Sufletul este o fiinţă angelică ce coboară din lumea angelică în instrumentul biologic uman pentru a dezvolta abilitatea de dragoste necondiţionată. Pământul este şcoala, o grădiniţă pentru suflete, unde suflete nedezvoltate sunt trimise să înveţe. Planul de învăţământ este simplu dar nu este uşor. Suntem aici să învăţăm cum să iubim, fără limitări, aşteptări sau condiţionări. Mijloacele pentru învăţarea sunt prezente în fiecare om: observarea de sine, un singur instrument pentru a învăţa. Este singurul lucru de care este nevoie.

Pentru a face asta, trebuie să colectez şi să înmagazinez energia vibratoare a impresiilor primite, mai degrabă decât să permit complexului intelectual-emoţional să o fure şi să o folosească într-o expunere fără sens a unor nesfârşite şi repetitive psiho-drame şi reacţii mecanice. Trebuie să încep să „mănânc" energia vibratoare a impresiilor primite. „Câteodată eu mănânc ursul câteodată ursul mă mănâncă pe mine" este modul în care tradiţiile şamanice afirmă această practică. În mijlocul secolului XX, în New York, era un om interesant ce avea un magazin de antichităţi. El a devenit un fel de legendă în cercurile spirituale. Era numit Rudi sau Swami Rudrananda. Rudi era un consumator obiectiv al energiilor impresii vibratoare şi i-a învăţat şi pe alţii să facă asta. El lucra cu centrii superiori. El stătea ore întregi într-o cameră cu studenţii lui şi pur şi simplu absorbea energia vibratoare a impresiilor primite, fără a interveni şi fără a se identifica. Era un mâncător obiectiv de impresii. Asta îi permie corpului să activeze funcţiile sale înalte, ca un „instrument care transformă energia". Sarcina mea este ca în mod conştient să nu intervin în energia primită, permiţând corpului să-şi efectueze funcţiile înalte. Dacă eu în mod constant fur această energie, corpul rămâne la nivelul de mamifer, doar o maşinărie.

Un consumator obiectiv al impresiilor energetice vibratoare este Munca pe care oamenii au fost creaţi să o facă: să ajute Creatorul să-şi susţină creaţia şi să furnizeze substanţe fine sau hrană, ambele pentru crearea unui corp mai înalt înăuntru meu şi să hrănească fiinţe înalte precum Pământul, o fiinţă angelică. Priveşte asta dintr-un alt unghi, o simplă analogie, la o scară mai mică. Un morcov intră în corp sub formă de energie brută, pe care corpul nu o poate folosi. Trebuie transformat în energie mai fină, mai subtilă, pentru a fi de folos. Îl mestec, îl rup, îl amestec cu salivă, apoi cu sucuri gastrice, unde este făcut din ce în ce mai fin pentru a putea trece din stomac şi intenstine în sânge. Vibraţiile energetice ale impresiilor primite sunt brute, în timp ce Creatorul există în formă de energie foarte fină, spune-i dragoste, de exemplu, sau gândire obiectivă, sau prana. Dacă nu intervin în această energie, dacă nu o fur pentru psiho-drame sau fantasme egoiste, emoţii negative şi imaginaţie, atunci corpul este capabil să-şi asume funcţia înaltă, obiectivă de instrument transformaţional, să hrănească Creatorul sau centrii superiori. Totul în Univers trebuie să mănânce, asta e legea obiectivă.Creatorul nu este scutit de asta.

Această cale cere curaj. Curajul nu vine ieftin. Curajul nu este pentru eroi, eroii nu au nevoie de el; curajul este pentru laşi ca mine. Vine din a vedea oroarea dinăuntru atât de clar încât orice arată mai bine decât asta. Apoi am curaj să intru în necunoscut, pentru că cunoscutul este de neacceptat, chiar de nesuportat. Dar necunoscutul în acest caz devine mai puţin misterios cu noi descoperiri în ştiinţa neuronală. Johan Lehrer scrie despre câteva dintre aceste descoperiri în articolul său din *New Yorker*

„Vânătoarea Evrika”. Lehrer citează cercetări făcute pe lobul prefrontal al neocortexului, despre care spune, „... Cortexul prefrontal (partea de „deasupra” a creierului) coordonează în mod direct activitatea celorlalte zone (28 Iulie 2008.45). Multe din aceste studii sunt axate nu doar pe partea superioară a creierului, ci şi pe emisfera dreaptă. Această emisferă este poarta spre necunoscut, partea din creier legată de centrii superiori. Aceste studii arată că măsurătorile făcute de EEG înregistrează informaţii foarte precise atunci când apare ceea ce ei numesc „insight”- şi eu numesc inspiraţie”... EEG-ul înregistrează un vârf al ritmului gama, care este cea mai înaltă frecvenţă electrică generată de creier. Ritmul gama se crede că vine din „legături” create între neuroni, pe măsură ce celule distribuite de-a lungul cortexului se atrag într-o nouă reţea, ce este apoi capabilă să intre în conştiinţă” (43). Cu alte cuvinte, creierul se rearanjează şi se transformă în prezenţa „insight-ului” în configuraţii complet noi şi necunoscute. Asta face meditaţia şi Observarea de Sine. Lehrer spune „Un insight este o fulgerare fugară a imensului depozit de înţelepciune necunoscută. Cortexul îşi împărtăşeşte unul dintre secrete”(45).

În tradiţiile spirituale antice astea nu sunt noutăţi. Când Lord Sri Krishna îl instruieşte pe Arjuna să îşi plaseze atenţia „... între sprâncene” face asta pentru că ştie că această plasare conştientă şi susţinută a atenţiei declanşează curgerea ritmurilor gama în cortex, aceste ritmuri venind din centrii superiori şi îl deschide către aceşti centrii superiori, care sunt complet operaţionali, doar că noi nu suntem conectaţi la ei. Rezultatul este ceea ce ei au numit „iluminare”. Iată cum funcţionează. Când eu în mod conştient focusez activitatea emisferei stângi în găsirea şi simţirea corpului, plasând atenţia în partea superioară a cortexului prefrontal, asta ţine ocupată emisfera stângă a creierului astfel încât ea nu poate continua căutarea şi sortarea conţinutului său în mod aleatoriu şi compulsiv. Acum şi-a găsit locul în instrument şi încet, încet va începe să-şi înţeleagă locul de drept. Va înţelege ce poate face util şi eficient în operarea instrumentului. În câteva tradiţii şamanice, asta este cunoscut ca „curăţarea insulei”. Într-o parte a insulei (creierul), există toate „eu-urile” diferite, cu multitudinea lor de agende, azilul, încercând să prindă atenţia. De cealaltă parte, emisfera dreaptă este un martor tăcut, observând fără interferenţe. Pe măsură ce mulţimea din stânga nu mai este hrănită în mod regulat, tace şi ea. Acum emisfera stângă poate să-şi asume funcţiile superioare, ca un servitor pasiv al emisferei drepte, care devine mai activă în mod conştient şi ale cărei funcţii sunt să primească semnale de intrare de la centrii superiori. Emisfera dreaptă, odată activată în mod conştient, este acum un instrument pentru necunoscut, pentru „insight” şi pentru curgerea înţelepciunii. Aceasta este o altă formă a meditaţiei, meditaţie în acţiune. Sufletul, în mod activ şi obiectiv meditează asupra corpului şi a funcţiilor acestuia, fără dorinţă şi fără a interveni, iar corpul primeşte în mod pasiv emanaţiile lui. Rezultatul ecestei meditaţii obiective este absenţa tensiunii în instrumentul biologic uman, diminuarea gândirii care nu e necesară şi încetarea în mod gradual a emoţiilor care nu sunt potrivite. Asta este ceea ce tradiţiile spirituale antice au numit „condiţia de iluminare”. Acum sunt un instrument sau un „bambus gol” cum este numit în Zen. Sunt un receptor obiectiv al emanaţiilor superioare şi un consumator obiectiv a impresiilor energetice vibratoare. Sunt o unitate a Muncii eficientă, în Creaţie, îmi asum locul de drept în mod matur şi responsabil, în armonie şi aliniat cu Creatorul. Acestea este cel mai înalt nivel al reamintirii de sine.

Centrii superiori sunt mereu la muncă în corp, dar influenţa lor este este înecată de zgomotul din mintea care pălăvrăgeşte într-una.Trebuie să cresc, „să opresc lumea” pentru a primi influenţa lor. Conform legii, eu trebuie să inițiez invitaţia. Identificarea le maschează influența în mine. Când sunt prezent la prezența din mine (un alt nivel al reamintirii de sine) , sosesc ajutoare. Rezultatul este transformarea. Creierul este reordonat și ființa este transformată.

Chemând Spiritul Ploii

Fiica mea şi cu mine am trecut odată pe lângă un loc
unde copacii şi iarba erau în flăcări.
Ne-am oprit: 100 de grade, nu erau nori,
nimic cu care ne-am fi putut lupta cu focul.
Picătura de Ploaie avea 5 ani atunci. A spus că va
chema Spiritul Ploii   şi asta a făcut.

Stătea acolo cu ochii închişi
pe scaunul din spate, cu picioarele încrucişate,
şi apoi s-a lăsat pe spate.
Stătea complet nemişcată.
Micul Vânt şi eu priveam,
neştiind ce să facem.

Câteva minute şi apoi s-a ridicat.
Alte câteva minute şi ploaia a venit în rafale
atât de grele încât maşinile au oprit.
Focul a fost stins imediat.
Am vazut asta întâmplându-se. A fost o joacă de copil.
Nu mă aştept să crezi;

Îţi spun asta dor pentru că am văzut
preţul pe care l-am plătit
când am schimbat încrederea cu logica.
Picătura de Ploaie ştia exact ce să facă
şi a făcut.   Am văzut asta.
Nu mă aştept să crezi.

(Red Hawk. *Sioux Dog Dance* , 25)

Epilog

În călătoria Razboinicului… în loc să transcedem suferința tuturor creaturilor, noi ne îndreptăm înspre turbulență și îndoiala, așa cum putem. Explorăm realitatea și impredictibilitatea insecurității și a durerii, încercăm să n-o îndepărtăm. Dacă durează ani de zile- dacă durează vieți- o lăsăm să fie așa cum e. În propriul nostru ritm, fără viteză sau agresivitate. Ne miscăm din ce în ce mai adânc. Cu noi se mișcă milioane de alții, companionii noștrii, în trezirea din frică (Pema Chodron).

Pentru a vedea clar, cu sensibilitate și obiectivitate reală, este imperativ să gasești o modalitate prin care să nu iei absolut nici o poziție în raport cu gândurile, sentimentele și experiența ta. Este un lucru foarte dificil de făcut. În ciuda acestui lucru, trebuie făcut; și într-adevăr, descoperirea abilității de a nu lua nici o poziție în relație cu gândurile, sentimentele și experiența este chiar temelia pespectivei Iluminate. Trebuie să găsești o modalitate, prin comtemplație și meditație să nu iei nici o poziție, pentru a fi capabil să percepi Realul… În cele din urmă, trebuie să te intrebi: Ce poziție iau și în ce măsură sunt chiar capabil să nu iau nici o poziție în relație cu ceea ce percep? Acest tip de meditație trebuie să fie susținut. Nu este ceva care poate fi făcut doar o data și apoi lăsat. (Andrew Cohen. "The Paradox of the Fully Awakened Condition." *What Is Enlightment*? 2:1)

Nu ai obosit cu adevărat să-ți fie frică, pentru că altfel ai fi renunțat la asta. Cumva, nu vrei să renunți la asta, te agăți de ea. Nu te poți schimba pe tine, nimic nu te poate schimba: nici Terapie Primară, sau Grupuri de Întâlnire- nimic. Tot ce se poate întâmpla, este ca tu să ajungi să te accepți. Nici măcar Dumnezeu nu te poate schimba. Altfel de ce te-ar fi făcut așa și de ce nu te-ar putea schimba dacă nu ești în regulă? Și dacă te-ar schimba, atunci nu ai mai fi cine ești. El te-a făcut în singurul mod în care putea să te facă. Dacă crezi că ești urât, fii urât. Nu-ți place corpul tău, nu-ți place mintea ta- ele sunt tu, acceptă-le…
Și ego-ul este cel care vrea să se schimbe, să devină radiant, iluminat, unic. Nimeni nu se iubește pe el. Și aceasta este întreaga atitudine frumoasă a omului religios- că nimic nu poate fi schimbat, așadar, mănâncă bine, traiește, bucură-te. El nu irosește energie luptându-se cu el. Nimic nu este greșit, cu excepția unei atitudini greșite. Vrei să transformi un cerc în pătrat- nu poate fi făcut; dacă s-ar fi putut, nu ar mai fi un cerc. (Osho Rajneesh. Pre-Darshan Notes. Poona, India: 26 Iunie, 1975).